



42551

I

Mag. St. Dr. P



42551

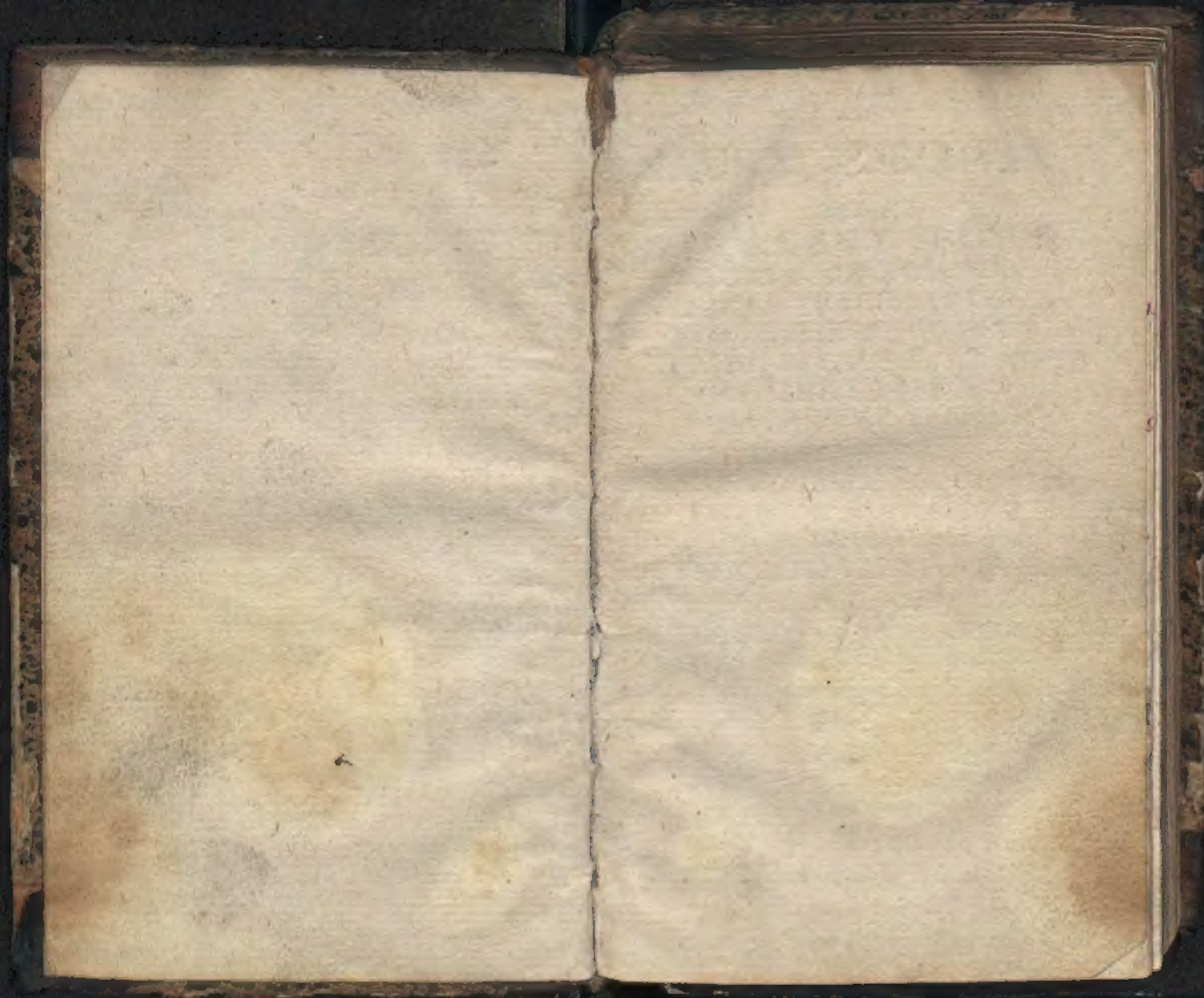
I



Мадусна

192

XII. h. II.





# NAUKA ZDROWIA

to jest,

## SKUTECZNY SPOSOB

KTORYM SIĘ ZDROWIE  
DOBRE I ŻYCIE, A PRZY  
TYM ZMYŚŁÓW, ROZUMU  
I PAMIĘCI CAŁOŚĆ, AZ DO  
OSTATNIEJ STAROŚCI  
DOCHOWAĆ MOŻE.



### *Traktatów II.*

TRAKTAT I. pisany po Włosku od  
LUDWIKA KORNAREGO

Szlachcica Weneckiego, a od  
X. LEONARDA LESSYUSZA S. J.  
Teologa po łacinie przetłumaczony.

TRAKTAT II. pisany przez sa-  
megoż LESSYUSZA na objaśnienie  
i utwierdzenie pierwszego.

Obadwa te Traktaty z Łacińskiego na  
Polskie przetłóżył, na Rozdziały ro-  
zebrał, i przydanemi gdzie nie-  
gdzie notami poobiałniał

X. F. M. L. S. J.

W Lwowie w Drukarni J. K. M. Akademickiej 1765

XII. h. 11





42557

I

J. W.  
NAYPRZEWIELEBNIESZEMU  
W BOGU  
JEGOMOSCI XIEDZU  
JGNACEMU  
S. R. P. HRABI  
KRASICKIEMU.  
PROBOSZCZOWI KATEDRALNEMU  
PRZEMYSKIEMU, KUSTOSZOWI  
LWOWSKIEMU, OPATOWI KOAD.  
WACHOCKIEMU PREZYDENTOWI  
J. O. TRYBUNAŁU KORONNEGO.

X. FRANCISZEK LESNIEWSKI SOC. JESU  
ZDROWIA I WSZELKIEY SZCZĘSLIWOSCI.

**T***ym większa jest ufność moja, w  
ktorey przed TOBĄ J.W. MCI  
XIĘZE PREZYDENCIE,  
PANIE I DOBRODZIEIU, z tą Książką  
stawam: im pewniejszy u siebie jestem,  
ze CI ofiaruję rzecz taką, która nie tylko  
jest CIEBIE godna, ale i ze wszystkich  
miar TWOJA.* (a2) Jcy



Jey prawdziwy szacunek nie płonną mi nadzieję czyni, że Ci się przysłużyć darem Zasługi Twojej przyzwolę: a Twoje, które masz na nie, zupełne prawo, ścisły na mnie obowiązek wkłada, żebym Ci przez ten oddanie rzetelny dług wypłacił.

Jest to **NAUKA ZDROWIA**, iuż powagą i sławą Mądrych Auktorow swoich; iuż wszystkimi doskonałey nauki przymiotami, pewnością (mówię) krótkością, i jasnością; iuż celu swego wyborem, i pożytku wielkością, prawdziwie nieoszaczana.

I mogę więc sobie nie tufzyć, że w tym tak przednim Dziele zdobędzie się szczupłość moja na podarunek dla Ciebie, któryby godnym był samegoż Ciebie?

Życie Twoje (ieżeli się o szacunku jego nie Twojej skromności, ale zdania pospolitego i powszechnego poradzisz) rzeczą jest w sobie tak drogą; iak drogim jest Korony Polskiej Kleynotem Senatorskie i Bojatyrskie **HRABIOU KRASICKICH** Imię, którego Wielkim Potomkiem jesteś: iak drogie są te wysokie Cnot oraz i Na-

uk Two-

ak Twoich doskonałości, których i swoim, a obcym Narodom, nie mówię przykładem ku naśladowaniu, ale cudem ku zadumieniu jesteś: iak drogie są te powszechnie Tobie Ojczyzny Twojej nadzieie, których troskliwych oczekiwaniem w Radzie, gorącą żądzą w Senacie, gruntowną w dzielnym niegdyś Dobra Pospolitego wsparciu ufnością jesteś: iak drogie jest naostatek to wszystko dobro, którego się po Tobie spodziewa **CHRYSTUSOW** na ziemi **KOSCIOŁ**, w którym iako do Naysprzedniejszych Urzędow rośniesz, tak i bliskim Nays pierwszych Godności celem jesteś.

Otoli to życie Twoje, tak szacowne w wszystkich i drogie, gdyby czerstwym nie było wsparte zdrowiem; statoby się raczej żalosnym tych wysokich o Tobie nadziei zawodem, niż pomyślnym, a wszystkich ubłogosławiającym, wypełnieniem. Nie bawiem prawdziwszego nad to, co arcy-mądrze powiedział ow dawny Poeta Rzymski, że nie ten prawdziwie żyje, kto jest żywy, ale ten, kto jest zdrow.

Non



Non est vivere, sed valere, vita.

Kiedy Ci za tym w podarunku odda-  
ję tę niezawodną Naukę Zdrowia, kto-  
raby CIE w istawicznych Mądrego życia  
Twoiego pracach zdrowo i czerstwo pow-  
szecznym owym dochorwała nadzieiom, a w  
dzielnym ich wypełnianiu na długowieczne  
ukrzepczała lata; tedy ta moja dla CIEBIE  
przyługa nie tylko u samego CIEBIE, ale  
i u wszystkich powszechnie kochających do-  
bro, a po Tobie go czekających, pewny dla  
siebie szacunek znajdzie.

Ale coż ja sobie płonnie podchlebiam, że  
Ci szacowny i jakiś podarunek przynoszę,  
kiedy mnie szczerość i prawda przynagla  
wyznać, że Ci się raczej z rzetelnego wy-  
ptucam długu?

Tak jest, J.W. PREZYDENCIE. Wy-  
znawam przed światem całym, że Ci nie  
moję rzecz daruję, ale Twoję przywracam  
z oddatę. TYS mi obydwu tych Auktorów  
w Dubieckiej Bibliotece Twojej do czyta-  
nia pozwolił. Tys moje do ich tłumacze-  
nia zapalił chęci. Tys zapalone na ow  
czas, częstym Twoim do mnie pisanie  
łaska-

łaskawie połym podniecać raczył. Tys  
na koniec z nieczmierny Twojej ku dobru  
pospolitemu chęci, potrzebny ku ich wyda-  
niu koszt na siebie przciął.

Powtarzam tedy wyznanie moje, że to,  
co Ci oddatę, nie darem jest, ale długiem.

Z tym wszystkim ja ( że Ci Naywy-  
borniejszemu tych czasów Polskiemu Ry-  
motworcy krótkim tę całą rzecz zamknę  
rymem )

Nie przeto tracę nadzieję przyługi,

Żeć może płacę dawno winne długi.

Mile przyjęte widywałem żęce,

Choć nieśli Panu z iegoż pola wieńce.

Bądź J.W. PANIE DOBRODZIEIU,  
zdrow i łaskaw.

Dan w Kollegium Krzemienieckim Soc. J.  
Roku Pańskiego 1765. dnia 6. Stycznia.



IN HANC NOVAM CORNARII ET  
LESSI EDITIONEM POLONICAM  
AD JLL. REV. DOMINUM  
S. R. J. COMITEM  
**CRASICIUM**

**O D E.**

**A**urea Phryxæ ducunt dum vellera lænas  
In vitæ Tibi sîla, CRASICI,  
Distractis fama est studia in contraria votis  
Ambiguas hæsisse Sorores.  
Quippe moræ impatiens, lentos pertæsus ænnos,  
Dius Honos, Propagate, regabar,  
Pensa Deæ. Optato nam quando CRASICIUS æva  
Maturus mea vota beabit!  
Quo me usque intentum fera illa morabitur ætas,  
Quæ nostris sit idonea donis!  
Hæc propè in immensum meritis tam grâdibus aucta  
Exspectet mea premia Virtus

Lon-

NA TEN NOWY KORNAREGO I  
LESSYUSZA WYKLAD POLSKI  
DO J. W. JMCI XIĘDZA  
S.R.P. HRABI  
**KRASICKIEGO**

**W I E R S Z.**

**Z**łotey kądzieli Fryxeyckiego Runa  
Gdyż życia wątek zaszęła Fortuna,  
Z rozróżnionemi w dwie przeciwne strony  
Wątpliwe Parki stanęły wrzeciony.  
Honor albowiem, zwłoki niecierpliwy,  
Prosił trzech Bogiń o pospiech skwapliwy,  
Mowiąc: Ey kiedyż na wielkie nadzieie  
Żądania mego KRASICKI doyrzecie!  
Pokiż mnie będzie w tęskności nieczyty  
Trzymał wiek darom moim przyzwolity  
Azasż wysokie choć w młodym zasługi  
I Chora, nadgrodz czekać na czas długie!



Longius ac Vittis dudum dignissima poenas

Temporibus perfolvat iniquis!

Quin agite, ac menses annis, & mensibus horas,

Præscripti celer expleat ævi.

Hæc Honor. at contra Lechicæ Spes Publica Gentis,

Ahi ne, inquit, subscribite cæcis,

Ne, Divæ, incautis, oro, subscribite votis!

Perniciem trahit ista cupido.

Demitis ereptos, propterea cui volvitis annos,

Hæc tam durum crimen in ista

Non pudeat, sævas nimium, committere vitæ.

Quam desiderer esse perennem

Publica spes, atque ipsa salus, Fortunaq; Regni!

Obrineat sua præmia Virtus,

Sed Populi, sed Regna, diu virtute fruantur.

Si citius festina peribit

Ma-

A wieńców. godna w tak wielkim człowieka

Ma być okarą nieprawości wieku!

Ba niech Rok w Miesiąc, ten się w moment zbierze

Stawiać go w zwykłej do czei mey lat mierze.

Tak mówił Honor. Przeciwnie zaś przeczy

Cała Narodu Nadzieia tey rzeczy,

Mowiąc: Wkrót dajcie ślepemu żądaniu

Boginie! zguba jest w tak chciwym zdaniu.

Uymu! wieku spieszne kołowroty.

Dopuszczcież się okrutney fromoty!

Na drogim życiu tak szacowney Głowy?

Ktorey osiągnąć wiek Matuzalowy

Ow!zem trwać wiecznie życzy bez zachodu

Nadzieia, Całość, i szczęście Narodu.

Niech Chocie swoia nadgroda przyspieszy!

A lud z Krolestwem długo się nią cieszy.

A jeśli szczęścia najwyższego stopnie

Wraz nikną, skoro ich kto nagle dopnie,

Niech-



Maxima Prosperitas, quis non hanc tardius optem  
Tarda moram durando rependunt.  
Jam prope vincebat pius spes, cum maxima Divum  
Alma salus ira bella diremit.  
Iustus illa inquit, pugnat pars utraque votis,  
Digna sitam ferre utraque palmam.  
Ergo age, bisseis tres volute mensibus orbes,  
Et celeres decurrite Parca.  
Hos ubi complexit, lento tum pollice longum  
Cunctantes deducite filum;  
Msoniamq; Viro faciles æquare senectam,  
Et Pylli date Nestoris annos.  
Hoc meritis vos poseit Honos, hoc inclita virtas,  
Hoc Regni Fortuna Poloni,  
Hoc votum AUGUSTI est, hoc & Regina Sacrorum  
Religio petit omnibus Aris.  
Meic tu etiam metuis Spes anxius conjice fidens  
Jdam in nos, age, cquies curam

Niechże ie wyrok nayożnicy sprowadzał  
Rzecz się nie prędką trwałością nadgradza.  
Już zwyciężala Nadzieia, gdy Zdrowie  
Naywiększa z Bogin spór kończąc, tak powie:  
Służne w tej sprzeczce słon obydwóch żądze  
Godne wygraną mieć obiedwie sądzę.  
Więc przez miesiąc dwanaście co prędy  
Trzy Przadki czynicie pospiech w waszey przędzy  
Te gdy się spełnia; też iak ręka siagnie  
Niech się wiek cały jedna nitka ciągnie  
Na wątek życia tego Męża, który  
Trzeba by wiekiem przewyższył Nestory.  
Tego szeń cnotą wysłużona tuda,  
Tego szczęśliwość Krolestwa wygląda:  
Ta chęć Monarchy; tą pała z nim w parze  
Zakon prawdziwy, i wszystkie Ostraze.  
Wzdrygaś się na to Nadzieio! usanie  
Miey, i złóż śmiecie na mnie to staranie.

Ipsa ego jam pridem sanctis iui obvia damnis  
 Longævæ sacra pignora vitæ  
 Ipsa dedi Caro Capiti. Meq; ille Magistrâ  
 Arcanum vitale deorum  
 Jam didicit, quale Euganeis in collibus olim  
 Cornarides mihi debuit Heros,  
 Qualeve Lestades, Sophiæ Cœlestis alumnus,  
 Dilæta conscripsit in acta,  
 Meq; moriente dedit munus mortalibus ægris  
 Arabio pretiosius auro.  
 Sed quid ego jam conspicio! Mea dona, CRASICI,  
 Non pateris Tibi cognita soli  
 Tu quoq; & in lucem ad communia commoda proferes  
 O meriti immortalis honorem!  
 Tota suam (haud dubita) tanto pro munere, tota  
 Debebit Tibi PATRIA vitam!

Cecinit F. L. S. J.  
 inter Arcades Deiphilus Ismaricus.

Dawno iedemnie już są uprzątnięto  
 Szkody na zdrowiu przez zadatki Święto  
 Długiego życia; bo z mojej nauki  
 Ma pewne lat swych przedłużenia sztuki  
 Z Bogów tajemnic; iakim niegdyś swemu  
 W Gorach Egeanu dała Kornaremu,  
 I które gdy się światła z Niebios radził  
 W Dileyskie dziecie Lestysufz wprowadził,  
 Przez co dla chorych dał droższe bez miary  
 Nad złoto; zdrowia zachowania dary.

Ale cóż to jest, że dar osobliwy,  
 Zatrzymać sobie iesteś niecierpliwy?  
 Wszak na powszechny daiesz go pożytek!  
 O! nieśmiertelney czei godzieneś wszystkie!  
 Całać, (bądź pewien) za to należycie  
 Oyczyzna będzie winna wszystkich życie.

Wyłożył Jmć P. Onufry Koryciński Sekretarz  
 J. W. Jmć Pana JGNACEGO CETNERA Wo-  
 jewody Belzkiego, Marszałka J. O. Trybunału  
 Koronnego.



LUDWIKA KORNAREGO  
W E N E T A  
O POZYTKACH ZYCIA  
WSTRZEMIĘZLIWEGO  
TRAKTAT I.

---

§. I.

Zły zwyczaj, troje złego wprowadził do  
Włoch: Podchlebstwo, Luterją, Obzaiństwo.



Rzecz to pewna, że  
zwyczaj w ludziach  
za czasem od-  
mienia się w na-  
turę, tak dalece;  
iż ich nieiako  
przymusza do  
trzymania się te-  
go, do czego się przyuczyli, bądź  
dobrego, bądź złego.

A

Tym-





4 § 2. Stanowi Auktor przetrw obżarstwa

nia, i podchlebstwa, w Bogu nadzieia, że wkrótce mądria głowa iaka przyjmie na siebie pracę pogńębienia tej dwoiakicy zarazy: a tak spodziewam się, że nim umrę, widzieć będę ten troiaki zły zwyczaj wytępiony, a naszą Włoką ziemię do dawnych i świętych obyczajów swoich przywróconą.

Zebym tedy przystąpił do tego, oczymem pisać umyślił; MOWIĘ, że obżarstwo rzecz jest szkodliwa, bo życia wstrzemięzliwego bardzo nadpsuło, i w niewolą go wielką wzięło.

A lubo wszyscy wiedzą, że obżarstwo pochodzi z niewstrzemięzliwości apetytu; zaś życie trzeźwe z cnoty wstrzemięzliwości: przecież obżarstwo mają za rzecz szlachetną i czci godną; życie zaś trzeźwe za nieprzyzstoyną i wzgardzoną.

To

Kornarego pożytki wstrzemięzliwości 5

To wszystko wynika z mocy zwyczaju, wprowadzonego przez zmyśły i zmyślnie chuci, ktorými ludzie tak są zapaleni i upoieni, że porzuciwizy drogę dobrą, chwycili się złej: która ich nieznacznie wprowadza w nieznaione, a śmiertelne choroby, i nazbyt wczesną starość: ponieważ wielu, nim iść ze dojdą czterdziestego roku, już się znajdują zgrzybiałymi.

Przeciwny sprawowało skutek życie wstrzemięzliwe, niż zród było wygnane, zachowując ludzi przy czerstwym zdrowiu, nawet w ośmdziesiątym życia roku.

§ III.

Powstaie zwawicy przeciw temu zbyt-  
kowi. Zaklina, żeby go tak publiczną  
władzą, jako i prywatnym dozo-  
rem, wykorzystać.

O nędzna, i nieszczęśliwa ziemię  
A3 Włó-

Włotka! nie widziuz, iako ci obżarstwo więcey co rok wydiera ołob, niżby ich ginąć mogło, albo nacyężizym złego powietrza morem, albo wielą wojnami?

Coż mówić o twoich bankietach, prawdziwie nieprzystoynnych, które iuż poſpolicie w zwyczaj poſzły: i które tak wielkie są a nieznosne; że iuż dobrać nie można wystarczających stołow, dla nieſkończoney wieloſci zaſtawionych potraw: tak dalece, iż miſy w ſtos, iednę na drugiey, ſławiać trzeba?

Ktoż może żyć w tak wielkich zbytkach, i zawistnych na życie ludzkie truciznach? Przez miłość Boſką! niech będzie iaka w tym miara, bom tego pewien, że ſię to bardzo Maieſtatowi Boſkiemu nie podoba! Odpądźmy tę nową śmierć, tę morową, a przodkom naszym nieznaną zarazę; żeby  
tak

tak wielkich izkoc duſzom i ciałom nie zadawała!

Publiczna władza iako zdrowe opatruie żywnoſci; tak i w ich zażywaniu niechay prawem przepiſze miernoſć, ktoraby zdrowiu Obywatelow przyzwolitą była.

A nie zbywa ku wykorzenieniu obżarſtwa na prywatnych nawet lekarſtwach, ktorychby każdy u ſiebie mógł zażywać. Niech, mówię, żyie według proſtoty natury, ktorą na małe przeſtaie: a niech ſię trzyma ſrzedku świętey wſtrzeźwliwości, według okryſlenia rozumu: a niech ſię przyuczy nie ieść więcey, niż wyciąga potrzeba życia, pewien będąc, że każdy w tey mierze zbytek, chorobą ieſt i śmiercią.

Niech pomyſli, że roſkoſz ſmaku momentalna ieſt; a ſzkoda, którą przynosi ciału, i przykroſć, ieſt  
bar-



bardzo długa, i za czasem ciało samo razem z duszą zabuła.

Napatrzyłem ia się wielu z moich przyjaciół, ludzi arcy przedniego dowcipu, i wipaniałego umysłu, w samym kwiecie wieku zgubionych, tym niewstrzeźliwości morem. Ci, gdyby byli żyli, o! iakąby byli i dla świata ozdobą, i dla wielu ludzi pociechą!

Zebym tedy tak wielkim szkodom na potym zabiegł, umysliłem w tym krotkim piśnieniu odkryć, że niewstrzeźliwość arcy złym jest zwyczajem, który łatwo wykorzenieć można, życie trzeźwe na jego miejsce wprowadziwszy.

Co tym chętnie uczynię, iż wielu młodych wybornego dowcipu do tego mnie obowiązali. Widziawszy bowiem oni, iako rodzice ich w kwitnącym wieku pogasli, a iam w 81. roku życia tak zdrow

zdrow i silny; byli zdęci pragnieniem doyscia do takich lat. Przetoż mnie upraszali, abym im otworzył sposób, ktoregom się w tey rzeczy trzymał.

Zebym tedy przystoyney żądz ich uczynił dosyć; a oraz pomógł i wielu innym, ktorzy to uważać zechcą: obiasnię przyczyny, ktore mnie przynagliły porzucić niewstrzeźliwość, a życia się wstrzeźliwego chwycić; opiliując, i sposób, ktoregom się w tey rzeczy trzymał, i co ten dobry zwyczaj we mnie sprawił.

Ztąd się iasnie da poznać, iak łatwo jest zwyciężyć wadę niewstrzeźliwości. Przydam na koniec, iak wielkie odbieramy pożytki z trzeźwego życia.

#### § IV,

*Dla niewstrzeźliwości zapada Auktor*  
w nie-

w nieuleczone choroby, i w niebezpieczeństwo bliskiej śmierci. Upewniamą go Lekarze, że się tylko dyetą ratować może.

Mówię tedy, że choroby, które nie tylko się mnie były chwyciły, ale i górę nademną bardzo były wzięty, stały mi się przyczyną porzucenia niewstrzemięzliwości, w którym był dużo zaszedł.

Dla niey bowiem, i dla niedobrego mego temperamentu (bom był żołądka bardzo zimnego, i bardzo wilgotnego) zapadłem był w różne choroby, iako to w bolesć żołądka tegoż, i czasem boku: w początki także podagry, z ustawiczną niemal gorączką, i nieprzerwanym pragnieniem.

Z tey arcy złey dyspozycyi, niczego mi oczekiwać nie zostawało, tylko żebym po wielu dolegliwościach

ściach życia, i boleściach, zakończył śmiercią: lubo życie moje, ile do biegu natury, tak ieszcze było dalekie od swego kresu, iak się go było bliskim przez niepowściągliwość stało.

Gdym tedy od roku życia 35. aż do 40. w tym nędznym zostawał stanie; a wżyskich poratowania sposobow zażył, i doswiadczył bez skutku: byłem od Lekarzow upewnion, że przeciw moiemu złemu iedno ieszcze pozostaie lekarstwo, byłem cierpliwie a statecznie trwać chciał w zażywaniu iego. Lekarstwem tym mienili bydź życie wstrzemięzliwe i porządne. W nim twierdzili bydź arcy wielką dzielność ku odzyskaniu i zachowaniu zdrowia: iak opak życie iemu przeciwnem a dziwnie wielką siłę na osłabienie i zagubienie tegoż zdrowia, czegom ia był z doswiadczenia już doszedł. Wstrze-



Wstrzemięźliwość bowiem, nawet ludzi złej komplexy, i zgryzbiłych laty, zachowuje zdrowych: a niewstrzemięźliwość nawet kwitnących laty, i przewyborną mających komplexy, z nog zwala, i długimi chorobami dręczy.

O czym nas i rozum sam przekonywa. Przeciwnie bowiem przychyny, przeciwnie też mieć muszą działania i skutki; wrodzone nawet wady często naprawiane bywają; płonne i zarażone grunta, za przyprawą rolniczą stają się żyzne, i pożyteczne.

Przydawali, iż ieżelibym się tego lekarstwa nie chwycił, miałem tak zapaść w kilku miesiącach; iżbym się stał nieuleczonym, a potem w drugich kilku umarł.

Kiedym tych racyi wysłuchał, a śmiercią się tak wczesnej lękał, przy tym zaś nieprzerwanemi bole-

ściami-

ściami chorob ściszony był; zostałem przekonany, że z niewstrzemięźliwości i wstrzemięźliwości wspomniane wyżej skutki wynikać muszą; a posilony dobrą nadzieją uniknienia śmierci, i wybrnięcia z owych boleści, postanowiłem chwycić się życia porządnego.

## § V.

*Chwyta się diety, i zupełne zdrowie odzyskuje.*

Wziąwszy tedy od nich sposób, ktoregobym się miał trzymać, pomańkowałem, że nie mogł iść i pić, tylko potrawki i wino, iakie bywają dawane chorym: a to ieszcze w maluchney miarce.

Toż oni mi nakazywali dawniej: ale ja na ow czas, chcąc według mego upodobania żyć, a wyżywieniem się takim brzydząc, nie słuchałem. Jadłem raczey po-

tra-

trawy smakowi dogadujące: a gdy w wewnętrzne gorączki cierpiat, piiałem wina, iakie mi naybardziej smakowały, a ieszcze podostatku. Nie powiadałem iednak Lekarzom o tym, iako zwyczajnie czynią chorzy.

Ale kiedym umyślił poyść za wstrzemięźliwością i za rozumem; a widziałem, że to nie iest rzecz trudna, ale raczey właściwa ludziom i powinna: takem się chwycił tego sposobu życia, że m z prostej drogi tey nie wykroczył nigdy.

To gdy m czynił w niewielu dniach początem doznawać, iż ten sposób był mi bardzo pomocny: a trzymając się go daley, prędzey niż w rok (choć się to wielom zdać może niepodobna) od wszystkich moich słabości zostałem zupełnie oswobodzony, y uwolniony.

## § VI

## § VI.

Ozdrowiawszy, dochodzi doświadczeniem, iż rodzi m, iż miary, przyzwoitego wyżywienia.

Kiedym ozdrowiał, początem sobie uważać siłę wstrzemięźliwości, i tak u siebie myśleć. Jeżeli wstrzemięźliwość tyle miała sił, że tak wielkie nędzy moje przemogła, i zdrowie mi przywrocila; tedy ona daleko bardziej zdolna będzie zachowywać mi zdrowie, a złą moją kompleksą naprawować, i słaby żołądek ukrzepczać.

Dla czego z wielką bardzo pilnością początem doświadczać, któreby potrawy przedsięwzięciu mojemu służyły, a które iemu przeciwnne były: i umyśliłem spróbować, czyliby te, co się smakowi podobają, były mi pożyteczne, czy szkodliwe: a czyliby przyśłowie owo, kto-



ktorym się ludzie niewitizem i zliwi składają, *Co smakować, to postać, i zdrowo iść, zgadzało się z prawdą.*

Tak czyniąc, doznałem, iż to jest fałsz. Bo wina mocne, a iako najzimniejszy, wybornie mi smakowały: podobnież melony, i inne frukta, sałata turowa, ryby, wieprzowina, torciki, leguminy, ciasta, y tym podobne: a przecież wszystkie te rzeczy były dla mnie niezdrowe.

Zasadzając się tedy na doświadczeniu, zarzuciłem owe rodzaje potraw, i wina tegie, i napoje zimne: a obrałem sobie wino żołądkowi mojemu służące, i w takie y miarce, ktoraby łatwa ku strawieniu była. Toż uczyniłem i z potrawami, co do ich rodzaju i miary: przyuczając się oraz, żebym nigdy od stołu nie wstawał iyt zupełnie, tak co do pokaimu, iako i co do napo-

napoju; alebym iaczej mógł ieszcze więcej iść i pić, trzymając się pospolitego przysłowia owego: *Potrąwami się nie nasycać, iść to mądrze zdrowia szanować.*

## § VII.

*Wylicza pożytki wstrzemięzliwości  
swoicy.*

Tym sposobem oddaliwszy niewstrzemięzliwość, chwyciłem się życia trzeźwego, i porządnego, które naypierwey tego we mnie dokazało, com iuż powiedział, to jest, że przedzy niż wrok wolnym został od owych wszystkich chorob, które się mnie tak długo trzymały, i iuż się były iakoby nie uleczonemi stały: potym, że od owego czasu nie zapadał iuż więcej corocznie, iako bywało przedtym, kiedym zmysłom i apetytowi dogadzał.

B . . . . . Od

Od owego tedy czasu zostałem wolnym i arcyzdrowym, i takim podziś dzień jestem: bom od życia wstrzemięźliwego, sobie raz na zawsze obranego, nie odstąpił nigdy. To bowiem dziwną swoją dzielnością sprawuję, że pokarm i napoy w przyzwoitej mierze zażywane, co w tobie pożywne mają, to zostawiają ciału: a co zbywa, to bez trudności odchodzi, nie rodząc w ciele żadnego humoru złego.

Ta dyeta ustrzegła mnie i od innych niektórych rzeczy, iako to od zbytniego gorąca, zimna, farygi, niedospania, i zbytku w powinności Matężenskiej: także od pomieśzkania w powietrzu złym, od wiatrow, i upałów słonecznych.

Choć bowiem dobra pora zdrowia nayołobliwiej na mierze napoiu i pokarmu zawiśła; iednakże i owe też wyżej wspomniane rzeczy

czy moc swoją mają. Ustrzegłem się także, ile można było, nienawiści, melancholii, i innych namiętności umyśłu, które wiele dokazują w ciałach.

Nie mogłem iednak zachować się tak wolnym od tego wszystkiego, żebym czasem w niektóre z nich nie zapadł. Ale z tego ten odnosił pożytek, iżem przez doświadczenie dochodził, że rzeczy te nie wielką mają siłę, ani mogą bardzo szkodzić tym ciałom, które dla umiarkowania w pokarmie i w napoiu, w dobrej zostają dyspozycji: tak dalece, że prawdziwie rzecz mogę, iż ci którzy w tych rzeczach dwóch, przez usta wchodzących, zachowują przyzwoitą miarę od innych niepomiernych rzeczy mało szkody poniosą.

Utwierdza to Galenus, kiedy o sobie powie, że mu wszystkie

B2 inne



inne takowe niepomierne rzeczy, iako to upał słońca, zimno, wiatry, prace, mało wadziły przeto, że w owych dwóch, które przez usta wchodzi, należyte umiarkowanie zachowywał: a za tym z niewczesności owych nigdy dłużej, iak przez dzień, nie chorował.

Ze w rzeczy samey tak iest, iam doświadczeniem doznał, iako wyświadczyć mogą wielu, ktorzy mnie znają. Bo często ponosząc zimna, gorąca, i takie inne niewygody ciała, często będąc w wielkich ducha zgryzotach, małym ztąd szkody poniosł: kiedy tym czasem inni, co niepomiarowanie żyli, bardzo ztąd szwankowali.

Kiedy bowiem Brat moy, i niektorzy drudzy z moiey Familii, postrzegli to, że od ludzi bardzo przemożnych do prawa był o rzecz arcy wielką pociągniony; a obawiali się, żebym sprawy nie  
prze-

przegrał: popadł ich melancholizny humor, ktorego wiele bywać zwykło w ciałach nieporządnego życia: a ten, iadowitym się stawszy, tak dalece wziął gorę, że im śmierć przed czałem zadał.

Ja zaś, ktorym się byłem naywięcej troskać winien, żadnegom nie poniosł szwanku przeto, że takiego humoru nie było umnie nadto. Owszem, żebym sobie sam serca dodał, usiłowałem to w siebie wmówić, że kłotnia owa za Boskim iporządzeniem wzbudzona była, żebym doznał, iak wielką w ciałach i w duszach naszych ma moc zycie trzeźwe; i że ia na ostattek sprawę wygram: co się też potym stało.

Z tego zdięła mnie na ow czas wielka radość, ktora iednak zaszkodzić nie mogła ciału. Co wszystko iawnym dowodem iest,

Bż / że

że ani melancholia, ani jakiegokolwiek inny ducha przymiot, ciała pamiarkowanego życia, nie może szkodzić.

### § VIII.

*Toż samo wyprowadza dalej.*

**W**ięcey powiem. Nawet stłuczenia i upadki, które innych w niebezpieczeństwo śmierci wprowadzać, i o ciężki bardzo szwank przywodzić zwykły, nie mogą takowym ciałom przynosić więcey nad małą szkodę i nie zbyt wielką boleść.

Ze to tak jest, doszedłem z doświadczenia, mając lat 70. Kiedym bowiem prędko iachał kolaską, tak się przypadkiem wywrociła, i tak wyrwociwzysię, przez nieiaki przeciąg od zbieganych koni wleczoła była.

Zte-

Z tego ja i głowym sobie ciężko nadwreżył, i całego ciała; a nad tom jedną rękę, i jedną nogę wybił. Kiedy mnie do domu zanieśiono, a Lekarzom się zdało, że ciężko bardzo szwankował; osądzi-li, że w trzech dniach umrę. Możnaby jednak na szczęście zażyć dwoiakiego lekarstwa, to jest, puśczenia krwi, i purgansu; żeby zabiec zbiegnienu a zapaleniu humorow, i gorączce: które złe skutki nieuchybnie (jak oni rozumie-li) a nieodwłocznie, nastąpić miały.

Ja zaś wiedząc, że żywiciem moim porządnym, przez tak wiele lat przeciągnionym, tak dobrze utemperował i rozporządził humory moje; że im się nie można było zbyt mocno wzburzyć, albo żebrać na ciężki descens: żadnego z tych dwoyga lekarstw nie przyjął, a tyłkom sobie tak nogę, iako i rękę.

w sta-



w itawy i wóde nabieć kazał, i obrażone części przyzwoitemi olejami nasmarować.

Tym sposobem, żadnego innego nie zażywszy lekarstwa, ozdrowiałem, bez wżelkiej innej szkody, i bez wżelkiej alteracyi, albo szkodliwej około zdrowia odmiany: co się Lekarzom zdawało bydz nieiakim cudem. Zkąd wnoszę, że ci, co się w życiu wstrzemięźliwym kochają, nie wiele szkody z innych szwankow poniosą.

### § IX.

*Przestrzega, że bardzo jest niebezpieczno, przestąpić zachowaną długo regułę wstrzemięźliwego życia.*

**A**lem i tego przez doświadczenie doszedł, że reguła porządnego życia, długim zachowaniem cząsem, bydz złamana bez arcy wielkiego

kiego niebezpieczeństwa nie może.

Lat temu cztery (trafiło mi się to bowiem w 78. roku życia) iakom radą Lekarzow, a ustawicznym naprzykrzeniem swoich, dał się namowić, żebym zwykłą miarę nieco powiększył.

Dawali mi tego różne przyczyny. Mowili, że stare lata nie mogą mieć dotyczyć pożywku z tak małego pokarmu i napoju; że nie tylko się o to trzeba starać, aby naturę iakokolwiek wspierać; ale krom tego, żeby iey też sił i rzeźwości dodawać, czego tak małą pokarmu i napoju troізką, nie można doka-  
zać.

Jam się opak upierał przy tym, że natura na male przestaie: że m o tey maluchney miarce tyle lat przy zdrowiu przetrwał: że ten zwyczaj już mi w naturę poszedł: że rozum sam to podaje, iż kiedy lat  
przy-

przybywa, a ił coraz ubywa; pokarmu też i napoiu miara bydz ma raczey zmnicyzłona, niżeli powiękzłona; żeby materya, która się trawić ma, z trawiającą siłą pomierzona była: że dziennosc żołądka coraz się staie słabiza: że tu służy owe dwoiakie przysłowie Włotkie. *pierwsze, Kto chce iść wiele, niech je mało*: mało bowiem iedząc, przedłuża sobie życia ku dłuższemu iedzeniu. *Drugie, Pomocniejszy jest iedzącemu pokarm od niego zaniechany, niż ziedzony*. Ktore słowa znać dają, że większa jest z pokarmu niepomiernego szkoda, niżeli z pomiernego pożytek.

Alem się ustawicznemu ich naleganiu niczym takowym dostatecznie obronić nie mogł. Zaczynam, żebym się nie zdał zbyt upartym, i żebym przyiaciom dogodził; ustąpiłem na koniec, i dopuściłem

przy-

przyczynić sobie miary pokarmu, ale tylko dwiema uncjami.

Przełaiąc bowiem niegdys na takię miarę mego całodziennego pokarmu, to jest, chleba, żółtkow od iay, mięta, i menestry, która na wadze ni więcej, ni mniej ważyła, iako 12. uncyi; na potym dodał 2. uncye, pomnożyłem ją do czternastu: zaś miarę napoiu, która wynosiła 14. uncyi, pomnożyłem do 16. podobnie przydając 2. uncye.

Ten przyczynek w 10. dniach to we mnie sprawować począł; żem się z wesołego i rześkiego, stał melancholikiem i cholerykiem, tak dalece, że mi wszystko było przykro, anim wiedział, com mowił, albo czynił. A dwunastego dnia zdięła mnie boleść boku, która 22. godzin trwała: potym nastąpiła bardzo ciężka gorączka, która mnie

dni



dni 35. i tyleż nocy, bez przerwan-  
nia trzymała, chociaż po dniu 15.  
co raz się mniejsza stawiała.

Krom tego przez cały ow czas,  
nie mogłem przetpać ani iedney  
ćwierci godziny: dla czego wży-  
scy sądzili, że już umrę.

Oteli ia, przy łasce Boskiej, u-  
leczyłem się samą iedynie ową ży-  
cia regułą: chociaż i sam już miał  
lat 78. i zima była powietrza zbyt  
ostrego, a ciało moje ostateczną  
wyschnością znędnione.

I pewna to u mnie rzecz, że po  
BOGU nic mnie od śmierci nie wy-  
bawiło, tylko zachowana pilnie o-  
wa reguła życia, ktorey się ia przez  
tyle lat trzymałem.

Przez cały ow czas nie czułem  
nic złego, krom nieiakiey czasem  
niedyspozycyi przez ieden lub dru-  
gidzien. Wstrzemięźliwość bo-  
wiem,

wiem, przez tak wiele lat zacho-  
wana, strawiwszy humory złe, nie  
dopuszcila takimże innym na nowo  
się urodzić, albo dobre humory ze-  
pluć, i zarazą iaką ich skazić: iako się  
trafia w ciałach ludzi starych, kto-  
rzy bez takiej żyją reguły.

Owa zaś nowa skaza, nieporzą-  
dkiem, o którym się już powiedział-  
ło, wprowadzona, chociaż bardzo  
ciężkie złe było, przecież nie miała  
ryle sły, żeby mnie była zamorzy-  
ła.

## § X.

*Dowodzi, że życie wstrzemięźliwe naj-  
lepszym jest lekarstwem chorob.*

Z tego się iasnie widzieć daie,  
iako wielka jest moc dobrego po-  
rządku, i nieporządku, to jest,  
wstrzemięźliwości i niewstrzemię-  
źliwości: z ktorych tamto zacho-  
wało

wało mnie zdrowym przez tyle lat; a to przeciwnie, chociażem nie wiele wykroczył, tak dalece mnie o kilka dni pognębiło.

Jeżeli świat porządkiem stoi; jeżeli życie naszego ciała zawisło od utemperowania i proporcji humorów i żywiołów: nie dziwna rzecz, że w porządku trzeba zachować pewną regułę; a w nieporządku skazać się ona i psować musi.

Porządek czyni łatwieyszymi nauki: Woytku przynosi zwycięstwo: Królestwa, miasta, domy, w pokoju zatrzymuje i utwierdza.

Zkąd wnoszę, że porządne życie nayskuteczniejszym jest sposobem i gruntem życia zdrowego, a długoletniego, i prawdziwym, a jedynym lekarstwem wielu chorób. Jakóż przec tego nie może, krokół-wiek w rzecz pilniey weyźrzy.

Dla

Dla tego nawiedzający cnotę Lekarz, to mu nayspierwey przepi-suje lekarstwo, żeby pod pewną miarą zażywał pokarmu i napoju. Toż samo zaleca on iuż ozdowia-łemu, jeżeli zdrowie zachować ze-chce.

I nie można wątpić, że chory byłby na potym od chorób wolny, gdyby się trzymał tego sposobu ży-cia: bo sposób ten odcinałby wszy-skie przyczyny chorób: a takby ani lekarstw, ani Lekarzów, nie potrzebował.

Owszem gdyby chciał mieć pil-ną uwagę na to, na co iey trzeba; samby się dla siebie stał Lekarzem, a to nawet naydoskonalszym. Bo w rzeczy samey człowiek nie może bydz dla drugich *doskonałym* Leka-rzem, ale tylko dla samego siebie. Czego-ta jest przyczyna.

Każdy bowiem, za rozmaitym



doświadczeniem, może poznać natury swoiey porę, i swoje skryte przymiory: iaki pokarm, iaki napoy, i w iakiey mierze, przyzwolitym jest naturze iego. Czego wśyśkiego nie można tak doskonale dochodzić względem innych: bo trzeba i doświadczenia bardzo długiego, i uważania iako naypilniejszego, korego względem innych łatwo mieć nie można: osobliwie w tey rozmaiłości temperamentow, która daleko jest większa, niż rozmaiłość ułożenia twarzy.

Ktoby temu dał wiarę że wino stare żołądkowi mojemu szkodzi, a młode jest pomocne? że mnie pieprz mniej grzeie, niż cynamon? Kto z Lekarzy mógłby mnie być o tych dwóch skrytych przymiotach moich przestrzedz; kiedy ja sam ledwie im na ostatek doysć mogł za długim doświadczeniem.

Nie

Nie może tedy ieden drugiemu bydź doskonałym Lekarzem. Zaczym ponieważ człowiek nie ma lepszego Lekarza nad siebie, ani lepszego lekarstwa nad życie wstrzemięzliwe: rzecz jest iasna, że się życia takiego trzymać trzeba.

## §. XI.

Dowodzi, że z tym wśyśkim Lekarzem się potrzebn.

Nie zapieram iednak, że potrzeba Lekarzy, i że ich wielce szacować należy: a to dla poznawania i leczenia chorob, w które często zapadaia ci, co się porządnego życia nie trzymają.

Jeżeli bowiem przyiaciel, który cię nawiedza w chorobie; y słowy tylko cieńczy, a użalenie oświadcza, miłą ci przysługę czyni: dopieroż iak ci daleko miłszym bydź powinien Lekarz; który cię iako przyiaciel

G

ciel

ciel nawiedza, żeby wspomógł; lekarstwa daie, i zdrowie obiecuie?

Otoli, żeby się kto przy zdrowiu zachował; sądzą, żeby zamiały Lekarza, trzymał się porządnego życia: które, iako z doświadczenia wiadomo, lekarstwem dla nas jest przyrodzonym i właściwym: ponieważ ciała zły temperament mające utrzymuie przy zdrowiu, i życie ich na długi wiek, nawet aż do stu lat, i daley zachowuie: a na koniec sprawuie to, że oni bez boleści, bez poburzenia humorow, życie kończą, a iedynie za samym wilgoci wrodzoney ustaniem, nakształt lampy gasną.

Wielu sądziło, iż tego dokazać można złotem w napoy obroconym, i kamieniem Filozowskim (który Elixirem zowią) od wielu szukanym, mało od kogo wynalezionym: ale się daremno tam kusił

o to,

o to, gdzie na życiu wstrzemięzliwym zbywa.

## § XII.

*Odpowiada na niektóre trudności.*

**A**le ludzie na dogadzanie zmysłom wylani, a niewstrzemięzliwi (jakich jest bardzo wielu) chcący swoje chuci nasycić, i smakowi dogodzić, lubo wiedzą, że niewstrzemięzliwość częstokroć ich nabawia licha, iednakże przed życiem wstrzemięzliwym uciekają. Lepiej jest, (mowią oni:) apetytowi dogadzać, a dzieścię lat życia sobie utracić, niż naturę ustawicznie powściągać.

Nie uważają tacy, iak to wielka rzecz dla człowieka dzieścię lat życia, a życia czerstwego w dojrzałym wieku: którego czasu do największey doskonałości przychodzi roztropność, mądrość, i wszelakie

C2

cno-



cnoty, które w tym tylko wieku doskonałemi bydz mogą.

A że o innych rzeczach zamilczę, czyliż nie wszystkie prawie naučenisze, które czytamy, Księgi, od ich Auktorow w dojrzałym wieku, i w owych dziełach leciech, które ci względem uciechy obżarstwa swego za nie mają, są napisane?

Procz tego, mówią ci zmyślow niewolnicy, że porządne życie rzecz to jest daleko trudniejsza, niżby się ją zachować mogło. Na to odpowiadam. Galenus ją zachował, i za najlepsze miał lekarstwo: także Plato, Jzokrates, i Ciceron, i wielu innych starodawnych: a za naszego wieku Paweł III. i Kardynał Bembo, którzy przeto tak długo żyli: z naszych zaś Xiążąt Landus, i Donarus, i wielu innych niższego stanu nie tylko

tylko w Miastach, ale po Wsiach i wioseczkach.

Kiedy za tym i dawnych wieków tak wielu się tego trzymało, i teraz jeszcze trzymają; toć tedy nie jest to rzecz takowa, którejby każdy dokazać nie mógł, ośobliwie kiedy tu ani wielu, ani wytwornych rzeczy potrzeba, ale tylko żeby kto zaczął, a z lekka przywykł.

I nic nie ma do tego, co Plato mówi, że ci, co się około Rzeczy-Pospolitey bawią, trzymać się życia porządnego nie mogą: ponieważ często mulem ponosić upały, i zimna, wiatry, deszcze, śniegi, i rozmaite farygi, które się z życiem pomiarkowanym nie zgodzą.

Odpowiadam bowiem, że te przykrości nie mogą wiele wadzić (iako się pokazało wyżej) jeżeli życie prowadzisz trzeźwe w iedzeniu

Cz

niu

niu i napoiu: co i tym, którzy się około Rzeczy-Pospolitey bawią, bardzo jest łatwo, a bardzo przyzwolito; częścią dla tego, żeby uniknęli chorób, które powinnościom ich są na przeszkodzie: częścią żeby rzezwą myśl mieli we wszystkich przypadających obrotach.

Zarzucają niektórzy. Kto życie prowadzi porządne, iedząc zawsze potrawy chorym służące, i w małej miarce; cóż on będzie czynił w chorobach? jakiey się będzie trzymał dyety, ponieważ tę, która jest przyzwolita chorym, już on pierwej zachował, będąc zdrowym?

Odpowiadam *nayprzod*. Natura, która, ile może, człowieka zachować usiłuje, naucza nas, iak sobie mamy postępować w chorobach. Bo ona zagnęła odeymnie apetyt, żeby nie iść, chyba tylko trochę: ona bowiem na male prześtaie. Za-  
czym

czym chory, czy on się przedtym trzymał życia porządnego, czy nie trzymał, same tylko pokarmy chorobie przyzwolite iść powinien: a to ieszcze pod miarą daleko mniejszą, niżeli gdy był zdrowym. Bo gdyby chciał dawniejszey się trzymać miary; potłumiłby naturę, która już i tak jest obciążona i osłabiona chorobą.

Odpowiadam *potym*, a ieszcze lepiej. Kto się życia trzeźwego trzyma, w chorobę zapasć nie może: owszem ledwie kiedy, i na krótki tylko czas, niedyspozycyą iaką w sobie uczuje: bo sposob ow życia, przyczynę złego wprzod uprzątnął. Za uprzątnieniem zaś przyczyny, uprzęta się i skutek, to jest, choroba.

## § XIII.

*Zachwala znowu i radzi życie porządne.*

*Odpowiada na ostatni zarzut.*

**P**onieważ tedy życie porządne  
tak

tak jest pożyteczne, tak cnotliwe, piękne, i święte; toć jest godne, żeby się go wszyscy chwycili: ośobliwie kiedy jest łatwe, i z naturą się ludzką niewymownie zgadza.

Zaden z tych, co się go trzymają, obowiązany nie jest, żeby tak mało pił, albo jadł, iako ja: nikomu się nie zakazuje pożywać owoców, ryb, i rzeczy innych, których ja nie pożywam. Ja mało jadam, bo tej trozki dosyć jest dla moiego małego i słabego żąłodka. Nie jadam fruktów, ryb, i podobnych rzeczy, bo mi szkodzą. Ale komu to zdrowo; może, owszem powinien jeść. Tak daleki jestem od zakazywania mu tego.

Każdy się iednak strzedz ma, żeby najzdrowszego nawet dla siebie pokarmu, lub napoiu, nie pod większą zażywał miarą, niżeli ślano żąłdek jego strawić może. Przetoż  
komu

komu żadna potrawa, i żaden napój, nie szkodzi; temu samę tylko względem miary, a nie względem rodzaju potraw i napoiów, trzeba zachować regułę, co jest arcyiactwo.

Ani mi tu nikt niechay nie zarzuca, iż się wielu znajduie, którzy arcy nieporządnie żyją; a przecięż do ostatniego kretu życia zdrowo przychodzą.

Ponieważ to bowiem rzecz jest niepewna, niebezpieczna, i bardzo się rzadko trafia; nieśluszną, żebyśmy w nią ufając, dali się wciągać w nieporządne życie.

Nie jest to roztropnego człowieka, w nadzieię pomyślnego końca, który się ledwie komu przytrafia, narażać się na tak wielkie niebezpieczeństwa i szwanki, już chorób, już i śmierci.

Be-



Bezpieczniczy i swój i twojego życia starzec iaki, złą mający kompleksyą, ale przestrzegający reguły życia; niż najfilniczy Młodzian, ale żyjący bez reguły.

Kto jednak jest dobrego temperamentu, ten, trzymając się należytego porządku życia, dłużej pożyje, niż kto jest złego.

A może się nawet niekiedy trafić, żeby człowiek był tak dobrego i silnego temperamentu, iżby nawet bez tak ścisłej reguły wielkie lata mógł przeżyć zdrowo; a w ostatniej starości umierać jedynie przez rozłypanie: iako się trafiło w Wenecyi Dozorcy Kontarenowi, i w Padwi Szlachetnemu Mężowi Antoniemu *Capo di vacca*. Ale takowy ledwie się jeden we stu tysiącach znajdzie.

Co się tedy dotyczy innych, z nich ieżeli kto długo a zdrowo żyć  
pra-

pragnie; i bez boleści, bez przykrości, umierać przez rozłyptkę: koniecznie mu się drogi porządku życia potrzeba trzymać. Tym on bowiem sposobem, a nie innym, może się cieszyć z pożytków takiego życia: które pożytki prawdziwie i wielorakie są, i każdy z nich wielkiego szacunku godzien.

#### § XIV.

##### *Pożytki Wstrzemięźliwego życia.*

Najpierwey bowiem za takim życiem idzie, że humory w cieles są czyste i łagodne: zaczynają następować, że się fupy z żołądka ku głowie podnosić nie mogą. Ztąd zaś następuje daley ten skutek, że taki człowiek ma czysty mózg nakształt zwierciadła, i myśl zawżę ma rzeźwą.

Snadnie się tedy z tych niskich i ziemskich rzeczy na wyśokie o rzeczach

czach Boskich uwagi wzbudza, z niewypowiedzianą Duchą pociechą i rokoszą: i te prawdy poznawa, o których indziej, aniby był pomyśleć mógł, to jest, iak wielka jest Boska przemożność, dobroć, i mądrość.

Ztamtąd spuszcza się myślą do powłzeczności rzeczy materialnych, i poznawa, iż ona Boskim jest dziełem. Widzi, i prawie się ręką doryka tego; czego by był w inszym wieku, i nie miawszy tak czystego mózgu, ani widzieć, ani się dotykać mógł.

W ten czas patrzy na brzydkość grzechu, w który zapada ten, co chuci ludzkich poskromić nie potrafi. W ten czas poznawa owę trojaką pożądliwość, która za nami od początku życia tuż zawsze idzie: pożądliwość, mówię, rokoszy ciała, honoru, i bogactw, która zwy-

kła

kła rość w słarych niewstrzemięzliwie żyjących.

Tey łatwo poskramia i ukraca, kto się długim przyzwyczajeniem nauczył chodzić nie za zmysłem i chucią, ale za powodem rozumu: ani od chuci takiej natarczywie nagaban bywa.

Potym gdy widzi, że już do kresu zbliża, i rozstąpienia jest bliskim; nie śmuci się złą na sercu: czując się bowiem, że za łaską Boską unikną występku, a cnoty się trzymał; spodziewa się przez Chrystusa Odkupiciela naszego zasługi, że własce jego zeydzie, i wiekuiście Błogosławieństwo osiągnie.

Przydać potrzeba i to, że się bydy widzi zasłtym w tak wielkie lata, iak wielkich ledwie kto pospolicie dochodzi: a iż się śmierć do niego zbliża nie popędliwie i niespodzia-

nie,

nie, z ostrymi boleściami, ale wolnym i łagodnym krokiem, za samey tylko wrodzoney wilgoci strawieniem, i rozsypaniem: która wilgoć strawiona bywa nakładał oleju w lampie. Za czym idzie, że on miłuchno, bez boleści, z tego życia ziemskiego i śmiertelnego, do niebieskiego i wiecznego przechodzi.

O święte, i prawdziwie błogosławione, *porządne* życie! które sobie obierać, słusznieby wszystkim należało! O nieszczęśliwe, i przekłębta godne, *życie nieporządne*, które tak wielą nieszczęśliwościami napelniasz naród ludzki! Jak to piękne i miłe słowo, *życie porządne, trzeźwość, wstrzemięzliwość!* iak przeciwnie obmierzłe ku słuchaniu, *życie nieporządne, pniaństwo, niewstrzemięzliwość!* Prawdziwie tak wielka jest między temi nazwiskami różnica, iak wielka między temi słowami, *Anioł i diabeł.*

## § XV.

*Jak miła to jest rzecz, STAROSC RZEWIA.*

**D**otąd przekładałem przyczyny, dla których wybiłszy się z niewoli niewstrzemięzliwości, obrałem sobie życie tęczowe. Przydałem i sposób, którego się w tey rzeczy trzymał, i co mnie ztąd potkało. Wyraziłem na ostatek pożytki, które ta cnota czcicielom swoim przynosi.

Alie niektórzy niewolnicy zmysłow, a rozumowi podlegać nie chcący, zarzucają, że niesłuszna jest rzecz pragnąć długiego życia: ponieważ po sześćdziesiątym roku, życie nie może bydz zwane *życiem żywym*, ale *życiem umartwym*.

Otoli ci grubo błędzą, iako teraz ukażę na sobie samym, opisując  
mo.



moje uciechy i roskotzy, których zażywam w tym osmiudzieciąt i trzech lat wieku: i które takowe są, że mnie pospolicie co żywo za fzcześniełego małą.

Cieszę się bez przerwania pomyslnym zdrowiem, i jestem tak chybki, że z ziemi gładko na konia wsiadam; a pieszo na wytokie schodę, i na wyniosłe pagorki wybiegam.

Krom tego jestem zawsze oho-czy, miły, zupełnie kontent, od pomieszania na sercu, i wszelkiey naprzykrzoney myśli, całę wolny: bo zamiast wżyskiego tego serce moje mieszkaniem się stało wesela i pokoju.

Nie przykrzy mi się życie, które z wielką uciechą pędzę. Często mi się podać sposobność rozmawiania z przezacnemi mężami, którzy dowcipem, obyczajami, naukami, i innemi celują cnotami. Kie-

Kiedy mi na takich zbywa, udaję się do czytania książki iakowey mądry, a potym do pisania: tego we wżyltkim upatruiąc, przez co bym bydz mógł pożytecznym dla drugich, ile mi moje pozwalają siły.

To wżysko czynię według moiey sposobności, i przyzwolitych czasow, w moimże własnym domu, który krom tego, że jest na mieyscu naypiękniejszym w tym mądrym mieście (w Padwi, mówię) jest oraz bardzo piękny i wygodny, iakich mało w tym wieku; według przepisow Architektury tak odemnie wybudowany, że mi nie mniej przeciw upałom, niż przeciw zimnu służy.

Cieszę się oraz i ogrodami moimi, a w nich różnemi wół biegających rzeczkami na bok sprowa-

D

dzo-

dzionemi: w czym prawdziwie jest wielkie rozweślenie.

Ciechę się przez kilka Miesięcy co rok z miłej wesołości pagórka na tych górach Euganejskich, gdzie i fontanny mam, i ogrody, i dom arcy wygodny.

Ciechę się i inną wioską, w rowninach położoną, a dziwnie piękną: bo przez nią idzie wiele dróg, tak wy kierowanych, że się wszystkie na koniec zchodzą na placu, gdzie jest Kościół cał przyśtoyny, ile do tego miejsca.

Idzie przez ten plac rzeka Brenta, mają po obu brzegach przyległe wielkie pola, żyzne, i dobrze wyrobione, a wielą osad ozdobione.

Przedtym nie tak bywało, bo to było miejsce bagniste i niezdrowe, a dla bełtyi, niżeli dla ludzi przy-  
zwo-

zwoitłze. Ale m ia wody poprowadzał, ziemię osuszył, i powietrze zdrowym uczynił: zaczym ludzie co żywo się tam zciagnęli, i pobudowawszy się szczęśliwie mieszkać poczeli.

Tym sposobem, za wielkim osady pomnożeniem, przyszło miejsce do tego stanu, który teraz widzimy, tak dalece; iż sobie prawdziwie mówić mogę, że m się Kościołem, Ołtarzem, i duszami przyśłużył BOGU temi, któreby mą cześć oddawały: co wspominając, niewymowną mam radość.

Wybiegam też corocznie do którego z poblížszych Miast, żeby m się z oglądania i rozmow z przyjaciółmi nacieszył: a krom tego i z wybornych kunsztów rzemieślnikami w Architekturze, w Malarstwie, w Snicerstwie, w Muzyce, w ról uprawie: iakowych ludzi  
D2 bardzo

bardzo jest wielki dostatek tego wieku.

Przypatruję się ich robotom: potownywnam je z dawnemi: a zawsze się czego nauczę, co mi jest miło wiedzieć. Oglądam Pałace, Ogrody, Starożytności, miejsca publiczne, Kościoły, miejsca obronne: i nic nie opuszam, z kądbym się mogł czego nauczyć, a rozweselić.

Wielką też w moich przejażdżkach mam uciechę, tam i sam iadąc, a uważając piękność miejsc, i różne ich położenie: bo iedne z nich leżą w równinach, drugie po pagórkach, w bliskości rzek i źródeł, będąc wielą budynkami i ogrodami ozdobione.

Ani mi tej uciechy umniejsza przytępienie zmysłów: bo wszystkie zmysły moje, a osobliwie smak, w doskonałej zostają rzeźwości, tak dalece, że mi na każdym miejscu dale-

daleko rotkoźnicy smakują proste potrawy, niżeli wszystkie niegdyś delicye, kiedy bym był zmysłów i życia nieporządnego niewolnikiem.

Odmiana łożek nic mi się nie na przykrza: na każdym miejscu dobrze i spokojnie zasypiam: a śni mi się o rzeczach miłych.

Ale się naybardziej tym rozwesalam, że widzę szczęśliwy skutek owych zabiegów, Rzeczy-Pospolitey naypożyteczniejszych, za krotymi tak wielką mieć niegdyś pustych obżerność do uprawy, i do ołady przychodzi: a to się z moiej namowy i porady zaczęło.

Byłem iá iednym z wysadzonych na wykierowanie dzieła tego, i w naygorętsze lato przemieszkając całe dwa miesiące na owych miejscach bagnistych: nie iednak nie uczułem ztąd przykrości, ani uszczerbku. Tak jest wielka moc



i skuteczność życia wstrzemięźliwego, którego ja się zawsze, i wszędzie trzymam.

Krom tego mam niezawodną nadzieję, że obaczę zaczęte i dokonczone inne nie mniejszey wagi dzieło ku zachowaniu naszego wód wylewu, iako naywiększey a przedziwney obrony dla naymilszey Oyczyzny. A iam (co nie dla chętności mówię) zachowania wylewu tego wymyślił drogę i sposób: i często go tej Rzeczy-Pospolitey doradzał, iuż uśnie, iuż piśmem moim.

Te są uciechy i rozweselania starości moiey: iakowa starość bez wątpienia bydy szacownieyszą powinna nad innych czyli młodość, czy starość; a to z tej miary, że ona przez wstrzemięźliwe życie, przy Boskiey łasce, tak od niepokoiow umysłu, iako i ciała chorob

uzdro-

uzdrowiona, niecierpi tych przykrości, które nieprzeliczonym młodym, i tyluż słabym starcom, ciężko dokuczają.

Ale, iakowa jest moiego ciała i du. ha pora, i z tego dochodzić można, że i ja w tym wieku, to jest, w roku 83. arcy ucieśzną napisał Komedią przystoynych żartow i krotosil pełną, który Rymotworstwa rodzaj zwykl bywać płodem dowcipow młodych, będąc im dla rozmaitości i weselości rzeczy naybardziej przyzwoitym: iak opak traiedya jest przyzwoita starym będąc po ich fantazyi, dla powagi rzeczy, i dla okropnych przypadkow, które przed oczy wystawuie.

Jeżeli tedy Poeta Grecki ma pochwale, że w lat 73. napisał Traiedyą, i jeżeli ztąd o nim sądono, iż był zdrowego rozumu, a rostopny; czemużbym ja miał się komu zda-

wać

wac mniey szczęśliwy, albo mniey zdrowego rozkładu, kiedym dziecią lat starszym od tamtego będąc, napisał Komedyą?

Ażeby na iakiey uciezce nie zbywało starości moiey, poglądam ustawicznie na iakies nieśmiertelności wyobrażenie w następowaniu po mnie potomkow moich. Kiedy bowiem do domu wracam, znajduję tam iedenascie wnucząt, wszystkich iednego Oyca, i iedney Matki Synow, wszystkich arcy zdrowych; wszystkich, ile sobie obiećć można, tak do nauk, iak i do życia dobrego, bardzo sposobnych, i bardzo skłonnych. Rozwiesiłam się ich śpiewaniem i dobrymi obyczajami: często też i sam śpiewam, będąc teraz czystszy i donośniejszy gołosu, niżeli kiedykolwiek przedtym.

## § XVI.

## §. XVI.

Popiera tegoż samego, dowodząc, że czerstwa przy wstrzemięźliwości starość szacowniejszą iest rzeczą nad naysilniejszą, ale niewstrzemięźliwą młodość.

Z tego wszystkiego widzieć iasnie, że życie, ktore ia w tym wieku wiode, nie iest życiem obumartym, umutnym, dziwackim; ale rzeźwym, wesołym, miłym. Ani, gdyby to na moiey było woli, chciałbym wiek i stan ciała moiego zamieniać na wiek i stan Młodzienkiowych, co się swoimi uwodzą chuciami, choć są i naylepszego temperamentu, i natury na podziw silney.

Tacy bowiem codziennie są wystawieni tyśiącznym chorobom i śmierciom, iak ustawiczne doświadczenie uczy, i iakom sam na sobie

sobie doznał, będąc młodym.

Wiem, iak jest nieuważny ten wiek, a dla dostatku ognia zuchwały, i wszędzie nazbyt tobie ufający, dobrą w każdej okoliczności nadzieję mając: a to częścią dla niedostatku doświadczenia; częścią, że się do wszystkiego zdolnym i silnym bydz rozumie.

Zaczym śmiało się na wszelkie niebezpieczeństwa narażają młodzi, a rządy rozumu dawszy w ręce pożądlivosti, tego wszędzie szukaia, iakby swoim dogodzić chuciom. Ani mają na to baczości niezczęśliwi, że się tym sposobem wielu chorob, a często i śmierci przed czasem, nabawiaia, z którego dwoyga złego, iedno jest do cierpienia przykre, drugie niecznośne i straszliwe.

Śmierć bowiem zdaie się bydz niecznośna wszystkim zmysłom i  
ciała

ciała niewolnikom, a ołobliwie, młodym, którzy za największe złe poczytuia, umierać przed czasem. Taż sama jest straszliwa dla tych, co grzechy swoje, których w tym życiu śmiertelnym pełna, i zemstę Boskiej sprawiedliwości w wiekuistym karaniu, uważaia.

Ja zaś opak od tego oboyga złego wolny jestem. Nie obawiam się chorob, pewnym będąc, że mnie nie łatwo zachorować, ponieważżem wszystkie przyczyny chorob świętym wstrzemięźliwości lekarstwem wykorzenił. Wolny też jestem od skrzętnego postrachu śmierci, bom długim tak wielu lat przyuczeniem, nauczył się dawać rozumowi mieysce. Zaczym poczytam za nieprzyystoyną rzecz, tego się bać, czego nie można uniknąć; ale też mam nadzieję, że gdy do kresu

owe-



owego przyjdę, nie małą przy łasce JEZUSA CHRYSYUSA, u zię pociechę.

Któm tego kres ten dalekim iest ielzce dla mnie. Bont pewien, że (wyjąwszy trefunkowe przygody) nie inaczej umrę, tylko ielynie przez roztypkę: przez dobre bu-wiem życia mego rozporządzenie zamknątem smieci wizytłkie mnie do mnie przyłtępy.

Jak to piękna i pożądana śmierć, którą nam natura przynosi drogą rozsytki! Ponieważ bowiem natura wynalazła związek naszego życia; tedy tym łatwiej wynayduie sposob rozwiązania iego, i więcej daie frysztu, żeby go iak nawnolniej rozwiązać.

Taka śmierć nie przypada, aż chyba podługich bårdzo przeciągach lat, i za ostatney słabosci siłą: bo zlekka, za długą czasu przewłoka,

ką, do tego bywają przyciśnieni ludzie, że iuż więcej nie mogą chodzić, ani rozumu zażywać, tylko z trudnością; i zostają ślepemi, głuchemi, pochyłemi: od których niedoężności ia, za Bożą łaską, dalekim się ielzce bydz widzę. Rozumiem tedy, że dusza moia, która w tey mego ciała gospodzie nie nie znayduie, tylko pokoy a zgodę iuż to między humorami, iuż między zmysłem a rozumem, nie łatwo z niey ustąpi, a wielu ielzce lat potrzeba będzie, żeby z niey wygnana była.

Zaczym zdaie mi się, iż sobie nieomylnie wnosić mogą, że ia wiele ielzce lat w rzeźwym zdrowiu \* pożyję, ciesząc się świata tego widokiem i pięknością: a mając nadzieię, że przy łasce Boskiej toż samozynić będę na drugim świecie,

Do tego zaś wszystkiego dopomaga

maga mi cnota świętey wstrzemię-  
żliwości, ktorey się ja chwycilem,  
stając się przyjacielem rozumu, a  
nieprzyjacielem zmysłu i apetytu.

• W rzeczy samey żył potym wiele lat, bo w  
roku 95. swego wieku, całc zdrow i rzecki, wydał  
inną Książkę.

## § XVII.

*Zamyka rzecz zachęcaniem do  
wstrzemięźliwości.*

Ponieważ tedy wstrzemięźliwość  
życia rzeczą jest tak wielce u-  
szczęśliwiającą, i na wspomnienie  
tak miłą, odziedziczeniem tak śla-  
twym zachowaniem tak pewnym  
i mocnym; nie zostaie mi zatym,  
tylko żebym wszystkich mających  
rozum upominał z całego serca, po-  
budzał, prosił, aby się naybogat-  
szego tego skarbu życia całemi siła-  
mi chwycili. Skarb

Skarb ten, iako wszystkie inne  
świata tego dostatki przewyższa  
( przynosi nam bowiem życie dłu-  
gie i zdrowe ) tak arcy godnym  
jest, żeby go wszyscy kochali, szu-  
kali, i osiągal na zawżde.

Tym skarbem jest święta owa  
trzeźwość, BOGU miła, naturze  
przyjazna, corka rozumu, siostra  
cnoty, towarzyszka pomiarkowa-  
nego życia, skromna, szlachetna,  
piękna, na male przestająca, porzą-  
dna, i dobrze na powinności swoje  
rozłożona.

Z niey się, iakoby z korzenia pu-  
szcza życie, zdrowie, rzeskość, za-  
biegłość, rzeczy przystoynnych mi-  
łość, i wszystkie sprawy, dobrze  
rosporzadzonego i ustanowionego  
ducha godne.

Jey sprzyiają Boskie i ludzkie  
prawa. Od niey, iakoby mgły od

Stoń-

tionca, daleko uciekaia, napchanie żołądka, tytość, pokarmu i napoiu, niepowściągliwość, humorow zbytek, waporow zarazliwość, niestrawności, febry, boleści, zafimucenia, i śmierci niebezpieczeństwa.

Ona swoją pięknoscia zachęca umyły wspaniałe: swoim ubespieszeniem przyrzeka wszystkim miłe a długie zachowanie życia: swoją łatwością przynęca każdego do nabywania iey wielkich zwycięstw z małą bardzo trudnością.

Na ostatek ona obiecuje byc łagodną bardzo strażniczką życia tak bogatych iak i ubogich, tak Mężczyzn iak i białychgłów, tak starych, iak i młodych.

Ona bogatych uczy skromności, ubogich oszczędności, Mężczyzn powściągliwości, białychgłów wstydlivosti; starych iak się mają

bro-

bronie śmierci; młodych, iak sobie upewniać mogą nadzieję życia.

Ona czyni zmyśły nie zamulone, ciało rzelkie, rozum bystry, ducha ochoczego, pamięć mocną, ruszania rzeźwe, sprawy chybkie i łatwe.

Przez nie dusza, iakoby od obciążenia ziemskiego uwolniona, po wielkiej części doznaje swoiey swobody: duchy łagodnie przebiegają po pulsach, krew się miłe rozchodzi po żyłach, a ciepło utemperowane i miłe, sprawy także skutki utemperowane i miłe. Słowem, wszystkie nasze władze w naypiękniejszym porządku wdzięczną bardzo zachowują harmonią.

O nayświętsza, i nayniewinnieysza wstrzemięzliwości! jedyna ochłodo natury! łagodna Matko lu-

E ..... dzkie-



dzkiego życia! skuteczne duszy oraz i ciała lekarstwo! iakby ciebie ludzie wychwalać, zia kimby przywiązaniem i chucią ciebie się trzymać powinni! Tyć to bowiem daiesz im sposob, którymby największego w tym życiu dobra, *życia* mówię i *zdrowia*, pieczętrzegali.

\* O! krobym dać, żeby się oni w twoich przejrzeni dobrach! ośbliwie ci, którzy życia świątobliwego i duchownego pilnując bogomyślnością się i modlitwą po Kłasztorach bawią! Jakby daleko bardziey i oni sami, i sprawy ich. Naywyższemu BOGU miłżemi byli, gdyby się całemi sobą do ćwiczenia się w tobie obrócili! Jakaby oni i światu temu, i Kościołowi Chrystusowemu, ozdobą byli!

Bo na ziemi poważanoby ich iako prawdziwie Oycow Świętych,

za iakich niegdys miano i szanowano dawnych Pustelników, Zakonników, i Biskupow: ktorzy krom życia duchownego, zachowywali też i to życie wstrzeźżliwe.

Jako tamci, tym sposobem żyjąc, często więcey niżeli po sto lat wieku przepędzali, i wiele cudów czynili; takby i ci tegoż dokazywali, tey się trzymając pzewodniczki.

Byliby krom tego zdrowi, kontenci, ochoczy; zamiast tego, co teraz po wielkiey części bywają chorowici, melancholicy, niespokojni, ze swego stanu nie kontenci.

A co niektorzy mówią, że to Bóg na nich dopuszcza, żeby ich w cierpliwości ćwiczył, i żeby za grzechy swoje pokutowali; w tym się myślą, moim zdaniem: bo ia wiary dać nie mogę temu, \*\* żeby się po-

dobac miało BOGU, aby człowiek, dzieło i obraz jego, tak dalece od niego ukochany, żył chory, smutny, niekontent: owszem ci się to raczy BOGU podoba, żeby tenże człowiek żył zdrow, wesół, i kontent.

Tak bowiem żyli Oycowie Święci, i tak lepiej służyli Boskiemu Majestatowi, pilnując modlitw, i świętych zabaw.

O iakby piękny był ten świat, gdyby takowi byli Zakonnicy tych czasów! bo teraz więcej jest Zakonów, i więcej Klasztorów, niż bywało przedtym.

Gdyby w nich zachowana była reguła wstrzemięzliwego życia; znajdowałaby się wielka liczba czci godnych Starców, nauką i świętobliwością celujących, którychby bardzo świat szanował.

Aniby oni przeto nie wystarcza-

li

li pozyciu, porządkowi, i regule życia, od Zakonu, lub Klasztoru postanowionej, aleby ją raczy uczynili doskonalszą.

Bo po wszystkich Zakonach wolno jest iść chleb, i pić wino, czasem też iść iaja, a w niektórych dozwolono i mięsa: krom tego różnych polewek, zapraw z osem, fruktów, ialecznych ciast; które potrawki często im szkodzą, a niektórych i życia pozbawiają. Ze ich iednak Zakon pozwala; oni ich pożywają, rozumiejąc, że podobno by zgrzeszyli, gdyby z nich nieco zostawili.

Ale nie zgrzeszyliby, owszemby rzecz wielce dobrą uczynili; gdyby przeżywszy lat trzydzieści, zaniechali tego, a zaczęli żyć o chlebie i winie, o panateli z chleba, i iaiach z chlebem.

E3

Ten

Ten jest skuteczny sposób zachowania człowieka od złych wulguc i humorów, i niedobrego temperamentu: a tenże sposób daleko jest przestrzenniejszy (to jest, łagodniejszy) niżeli był ów Świętych Oyców dawnych po pustyniach. Bo oni tam same tylko lesne frukta i korzonki ziółek iadali, i wodę pili: a z tym wszystkim arcy długo zdrowi, czerstwi, i bardzo kontenci żyli.

Tożby potykało i tego wieku Zakonników, którymby też przy tym sposobie i wstęp łatwiejszy był do Nieba, które każdemu z Chrześcian Wiernych jest otwarte zawież; skoro go nam PAN NASZ, Krew swoją drogą na okup nasz wylawszy, raz otworzył.

Mógłbym tu i więcej innych rzeczy na pochwałę życia wstrze-  
mie-

\* \* ✠ \* \*

71.

mięzliwego przytoczyć: ale że nie umyślił pisać panegiryku; przetoż kończę: żebym i sam wstrze-  
mięzliwym był w tej sprawie; inne rzeczy na inną sposobność odłoży-  
wszy.

\* Z karty 22. innego Traktatu, który od Auktora w roku życia 95. był nayspierwcy do Zakonników.

\* Rozumiey, PRZEZ SIĘ, I ZWYCZAY  
NIE.

TRA-





72  
**NAUKA ZDROWIA**  
TO JEST,  
**SKUTECZNY SPOSOB**  
KTORYM SIĘ ZDROWIE  
ZACHOWAC MOŻE.

**TRAKTAT II.**

§. I.

*Wstęp do rzeczy.*

**W**IELE Auktorow ucze-  
nie i obfzernie o zacho-  
waniu dobrego zdrowia  
pisało: ale tak wielora-  
kim nakazywaniem ob-  
ciążała ludzi; tak wielu obserwacyi  
i przezorności wyciągała około ro-  
dzaju i miary, pokarmu, i napo-  
ju, około powietrza, snu, zabaw,  
czasów rocznych, przeczyszczania  
się,

*Leśnysza Nauka zdrowia* 73  
się, krwi puszczania; tak wiele prze-  
piutą przypraw, tak wiele fen-  
nych i wielorakich innych wy-  
twornych lekarstw: że ustawicznej  
około ich zachowania potrzeba do-  
kładać skrzętności; a w wykony-  
waniu ich prawdziwey się dozna-  
wać musi niewoli.

Przydać i to potrzeba, że skutku  
bywa mało, a często i nic, kiedy się  
nie zachowuje tego, na czym  
najwięcej rzecz zawisła. Radziby  
bowiem ludzie swobodnie zażywa-  
li wszystkiego, cokolwiek imako-  
wi dogadza, i iak wiele apetyt cią-  
gnie: radziby się pospolitym zwy-  
czajem rządzić, a zmyślił i gębie  
służyć: zaczęł idzie, że owe na-  
kazów i opitów przestrzeganie ma-  
ło co im pomaga.

Dla tey przyczyny wielu, zanie-  
dbawszy lekarskich ostróg, we  
wszystkim się za naturą i przypad-  
kiem puszczają. Za nędzę poczy-  
tuja,

tuią, według nauki Lekarzów żyć: iak owe potpolite przysłowie nieświe-  
*Kto po lekarsku żyć, nędznie żyć.* Nę-  
 dza to u nich, nie mieć wolności  
 zażywania dostatkiem wszelakich  
 potraw, które przed nich postawia:  
 nie móc nigdy uczynić dosyć ape-  
 tytowi, i żołądka nasycić.

Zaczyn po dwa i potrzykroć na  
 dzień do woli iedzą wszelkie po-  
 trawy, ile apetyt ciągnie. A ziadł-  
 szy, trwają po kilka godzin na pra-  
 cach ducha: \*\* ani pomyślą o tym,  
 żeby pewnych czasów lekarstwa  
 przeczytać zaiące brali, chyba że się  
 choroba da uczuć: rozumiejąc, że  
 się z niemi wszystko dobrze dzieie,  
 kiedy nic przeciwnego nie czują.

Za tym idzie, że oni z lekka na-  
 bierają niewytrawionych a szko-  
 dliwych humorów, które za cza-  
 sem nie tylko się pomnażają; ale też  
 i gnią, a szkodliwszemi się stają,

tak

tak dalece, że za lada okazyją, czy  
 to od upału lub zimna, czy od po-  
 droży, lub inney pracy, czy od  
 wiatrow, lub inney iakiey niewcze-  
 śności, zapalają się, i w śmiertelne  
 choroby zamieniają.

Napatrzyłem ia się wielu wybor-  
 nych Mężow dla tey samey przy-  
 czyny w kwitnącym wieku zga-  
 śnych, którzy gdyby się byli trzyma-  
 li sposobu zachowywania zdro-  
 wia; mogliby byli i życia sobie na  
 wiele lat przydłużyć; i nauką swo-  
 ią, lub zacnemi dziełami, wielkie  
 światu pożytki przynieść, i dla sie-  
 bie samych więkizą w Niebie Ko-  
 ronę wyśłużyć.

Wielu się także znayduje tak w  
 Zakonach, iak i na świecie, kto-  
 rzy przez niewiadomość tey rzeczy  
 często na zdrowiu zapadają: ani na-  
 uk, i innych ducha zabaw, pilno-

wać

wać mogą tak, iakby sobie życzyli, i iako ich stan potrzebuie.

Co kiedym przez wiele lat na wielu mieyscach uważał; za pożyteczną rzecz osądziłem, podać piśmem ten sposób zachowania zdrowia: którym i sam od wielu lat, w śród wielorakich ciała słabości (mimo zdania przednich Lekarzów, którzy mi dwa tylko roki życia zamierzali) zdrowym, i do wszystkich ducha zabaw zdolnym, zachowałem się: i inni już z naszego Zakonu, już obcy, przy zdrowiu i czerstwości długo się utrzymują: i dawnych wieków już ludzie święci, już Filozofowie, z pilnością go przestrzegali.

Sposób ten nayprzedniey zawisł na dobrym wyżywienia porządku, i na pewnym potraw i napoiów umiarkowaniu, nie przykrym iakim, którego dręczyło i osłabiało;

■

ale takowym, któreby naturze przysłało, a rozweselało i umacniało.

To gdym ia myślił, ieden przeznacny Mąż ofiarował mi książeczkę pewną o życiu trzeźwym, po Włosku napisaną od Pana Ludwika Kornarego Weneta, człowieka i dowcipem, i honorem, i dostatkami wielkiego, i w Małżeńskim stanie żyjącego: w której książeczce ten sposób życia i cudnie jest zachwalony, i wielorakim a niezawodnym doświadczeniem stwierdzony.

\*\*\* Wielcem był ucieszony czytaniem tey książeczki, i cale mi się ona bydz godną zdała, żebym ją po łacinie wytłumaczywszy, wszystkim uczynił spólną, wydawizy wprzód ten przygotowujący Traktat.

\* W tym

• Pomiarckowaney dyety.

•• Prace ducha są te, które się odprawiają siłami ducha: a siły, albo władze ducha są, Pamięć, Rozum, Wola. Te siły pracują około nauk, bogomyślności, &c.



W tym wydaniu Połkim położyto się Traktat Kornarego przodem, a to częścią dla względu na porządek lat, żeby Książka dawniejsza co do czasu wydania, pierwszą także była co do męyszcza; częścią dla tego, że się nam zdało być przyzwolito, aby poprzedzała Nauka Walna, i taka jest Kornarego, a dopiero po niej następował iey Wykład obszerniejszy, iaki jest Traktat Lessyusza.

## § II.

*Ze ta materya od końca Teologowi własnego nie jest daleka:*

**A**ni się zdawać ma komu, że ta zabawa daleką jest od przedsięwzięcia mego, który się Teologią, a nie nauką lekarską, bawię. Bo procz tego, że nigdy naukę leczenia powszechnie wziętą nie ladaia-ko poiał; rzecz ta od zamierzonego Teologowi końca naymniey nie odstępuje.

Idzie tu bowiem o naynieknieyszą cnotę Wstrzemięźliwości: to  
jest,

i. i, na czymby ona zawiała, iaki jest iey środek, iaki wymiar iey materyi, iako ten wymiar znaleźć, iakie z niey na ostatek wynikają pożytki. Zaczynam to uważanie nie tak jest sztuce lekarskiej własne; żeby się swoim sposobem i do Teologii, i do Filozofii Moralney, albo dobrych obyczajów nauczającej, nie miało ściągać.

Przydać potrzeba i to, że cel i koniec, do którego w tej rzeczy nayprzedniey zmierzam, całę jest godny Teologa. Bo on nie inny jest, tylko żeby wielom Zakonnym ludziom, i innym nabożeństwa pilnującym, podać wygodny sposób, którymby BOGU, Panu naszemu, przez długi czas i łatwiey, i weterley, i goręcey służyli, z wielką ducha swego pociechą, a niezmierną życia wiecznego zasługą.

Wyrazić bowiem nie można, z  
iaki

jak wielką przychodzi łatwoscia i pociechą wewnętrzną, trwać na modlitwie, odmawiać Kapłanckie Godziny, odprawować Mszą S. trwać na rozmyślaniu rzeczy Boskich, czytać Piśmo S. kiedy kto przynajmniej z mierną w takich rzeczach biegłością przestrzega trzeźwego życia.

Ten jest mój osobliwszy tego Traktatu cel: tego nayprzedniej żądam. Miałam tu bowiem, jak wielce to pomaga innym wszystkim już do postępuku w naukach, już do łatwego a szczęśliwego odprawowania tych wszystkich zabaw, które myślą i dowcipem wykonywane bywają. Orolu o tych i o innych pożytkach, mówić się będzie z umysłu niżey.

Czyli tedy weyrzysz na materią, czyli na koniec i cel; zawsze się pisanie to od przedsięwzięcia Teo-

olo-

ologowi własnego nie darem bydz znajdzie. Mafz tedy Czytelniku sprawę tego wszystkiego, com ja sobie zamierzył w tey książeczce;

### § III.

Co jest życie trzeźwe: i że różnym różna miara służy.

**Z**ebyśmy tedy do rzeczy samey przystąpili, powiemy napizod, co się rozumie przez życie trzeźwe: potym, \* jakim sposobem sprawiedliwą miarę ustanowić w nim można: na ostatek, jakie są jego pożytki i wygody.

Co do pierwszego, życiem trzeźwym zowiemy tu nie tylko życie to, które miarę naznacza w napciu; ale i to, które ją określa w pokarmie tak; żeby się ani w ecey radło, ani w ecey piło, niżeli dyspozycja ciała względem zabaw ducha potrzebuie. Toż sa-

F

mo

\* Ta jest cała materya v to icy potroync rozporządzenie w tey Książeczce.

mo zowie my życiem porządnym, regularnym, pomiarkowanym. Jednąż albowiem rzecz rozinaitemi nazwiskami temi wyrażamy:

Materya, tedy, około której się nayprzedniey bawi to życie, albo Wstrzemięzliwość, jest pokarm i napoy, w których ta cnota powinna MIA-RE stalecznie zachowanie. Przy tym iednak przestrzega też i innych rzeczy zbytich, iako to zbytniego upału, zimna, zmordowania, i tym podobnych, które zdrowiu wadzą i do zabaw ducha są przeszkodą.

MIARA, o której się tu mówi, nie jest iedna względem wszystkich, ale bardzo rozmaita, według rozmaitey ciał kondycyi konstitucyi, siły i wieku. Inna bowiem służy wiekowi kwitnącemu, inna zeszłemu: inna silnemu, inna mdłemu: inna zdrowemu, inna choremu: inna ciału pełnemu cholery, inna pełnemu

Bo-

legmy. W tym bowiem nie jednaka jest żołądka dzielność: a z tą dzielnością miara owa doskonale, ile bydz może, równać się i zgadzać powinna.

Ta bowiem jest każdemu w szczególności właściwa miara, którą dzielność jego żołądka, wśród zabaw ducha i ciała, których on pilnie, strawić doskonale może, i na której dotyc dla niego jest ku wywyższeniu ciała.

Mówię: wśród zabaw ducha i ciała t.c. bo większa miara służy temu, który żyje w pracach ciała, i w nich się ustawicznie ćwiczy, niż temu, który cały jest w naukach, rozmyślaniu, modlitwie, i innych zabawach ducha. Zabawy bowiem ducha wielce zatrudniają i opóźniają trawienie, czyli przeto, że całą duszy dzielność podnożą w górę, tym samym dzielaniu niższych

Fi nieia-



nieiako zainawiają; czego sami doznaiemy, kiedy nauk, albo modlitwy pilnując, ani godzin słyszymy, ani tego, co mamy w oczach, nie baczemy: czyli przeto, że temież samemi ziołami nie tylko \* zwierzęce, ale też i ożywiające, i wrodzone duchy, albo siły ciała, od powinności swej odrywane bywają.

Zad często pochodzi, że według natężenia mniej pokarmu i napoju służy temu, co w naukach i dużych zabawach jest zatopiony; niżeli temu, co ustawicznie pracuje ciałem: chociaż zkądiną ci obadwa i siłami, i laty, są sobie równi.

Trudność tey zachodzi w wynalezieniu tey miary. Co też uważał S. Augustyn w Ks. 4. przeciw Julianowi, w Rozdz. 14. pisząc w te słowa: *A kiedy przyszedzie do zażywania tey porządku rokoszy, przez którą posyłamy ciute; kto to wypowie, jak ona*  
nam

*... nie dozwala baczyc miarę potrzeby? i same granice ratowania zdrowia, w przytomności przyśmakow iuich, rwać się do nich, zakrywa i przechodzi: tak iż nam się zdać nie bydz dośc tego, czego w rzeczy samey nst dośc; kiedy się cętnie przynętami tey uwodzamy, rozumiając, że nam jeszcze o zdrowie chodzi, a nam chodzi o rokosz. Tak nie wie chętności, iak daleko zachodzi granica potrzeby.*

Ktoremi słowy przyczynę tey trudności składa na rokosz, która i prawuie, iż nie czuiemy, żeśmy doszli do należytey miary; i kryje przed nami owę granicę, żebyśmy ją przechodzili; i wmawia w nas, że dogadzamy zdrowiu, a my raczej dogadzamy lubości.

\* Gdy były te duchy, objaśnia się i naucza mię, w nocie pod § 5. położony.

## § IV.

*Jako tey miary dochodzić.*

O tey tedy mierze, iakimi iey sposobami trzeba szukać, mówić nam daley należy, stanowiąc na ten koniec niektóre reguły, po którychby iey dochodzić można.

Ale mi tu podobno zarzucą niektórzy, iż tego nie potrzeba, żeby kto w Kłasztorach o wyznaczeniu sobie tey miary był troskliwym: ponieważ ią sam Zakon, albo Przełożeni, roztropnym umiarkowaniem określili, stanowiąc, aby według rozmaitości ciał, tyle dawano porcy, tyle ryb, albo iay, albo mięsa; tyle iaryzyn, ryżu, polewki, owoców, nabiałów; tyle piwa i wina; pod pewną miarą wszystko. Możemy tedy tego wszystkiego bezpiecznie pożywać; a należytey miary nie przebierać. Ro-

rozumieją tedy, że owe katarry, katzle, żołądka i głowy boleśna, febry, i inne choroby, które im dokuczają częstokroć, nie pochodzą z przebrahey pokarmu i napoju miary: ale ie składają na wiatr, na złe powietrze, na niedołypanie, na zbytnią pracę, i na inne powierzchowne przyczyny. Otoli się iawnie myślą.

Kędy bowiem zachodzi tak wielka różność i ciał, i sił żołądka; tam jednaż miara nie może wszystkim służyć: ale raczey co temu silnemu i młodemu jest w samą miarę; tego innemu słabemu i staremu, we dwoynatob, i we troynatob jest nazbyt: iako dobize naucza S. Tomasz 2.2. qu. 141. art. 6. za Arystotelem idąc: i rzecz to przez się jasna.

Zaczym nie.przeto owa porcy miara i wielość jest od Przełożonych

nych ułtarzowiona, żeby każdy rozumiał, iż mu cna i-łt przyzwoita; ale żeby i nayhillmiejfi dożyć mieli: drudzy zaś z rozmaitych posiłków obierali tobie, coby im się zdało; pod miarą jednak, którąby rozum dyktował: a czegooby zaniechali, w tym okazyą mienizadugi, powściągać apetyt.

Nie trudno w niedostatku przy-smaków, zachować wstrzemięźliwość: ale łaknąc wśród potraw, a żołądka chciwość powściągać, mając przed sobą to, czym się apetyt ostryzy: to wielka i zwycięzka rzecz osobliwie w młodych, albo niepokromione ielzcze chuci mających; a za tym i wielka przed bogiem zasługa.

Zaczym żeby w Zakonach nie zbywało na tę sposobności pomnażania sobie Korony; czasem się im nie co więcej już w wielości, pozwa-

zwa-

zwać zwykło, niż wyciąga miarę wstrzemięźliwości.

Ani się to nauce naszej sprzeciwia, iż pewna jest, że te rzeczy na niejakie natury rozweselenie używają dawane. bo to rozweselenie nie na tym zawisło, aby w tedy zwykłą wstrzemięźliwości miarę znacznie przebierać; ale żeby natura rozmaitością niejaką, albo miłym posiłków mniej zwykłych smakiem, uweselona była: zawize jednak w granicach wstrzemięźliwości, tak, żeby apetyt nie cale iyt zostawał. Cokolwiek bowiem tę miarę przebiera; to się za przestępstwo poczytać ma, czyli to na weselu, czy na Imieninach, czy na iakieykolwiek uroczystey uczcie. Przebiera zaś rzeczoną miarę, to wszystko, cokolwiek więcej jest nad to, co doskonale strawić żołądek może, żadney w nas nie sprawiwszy nie strawności.

§ V.



## § V.

*Pierwsza reguła dochodzenia iey miary.*

Jeżeli zwyczajnie tyle iesz i piiesz,  
że potym mało sposobnym iestes  
do zabaw ducha, modlitwy, roz-  
myślania, nauk; tedy rzecz iawna,  
że tę miarę należytą przebierasz.

Natura bowiem i rozum tego  
wyciąga, żeby \* część, która jest  
czerstwości i zrodłem, była posłona  
bezułczczerbku władzy zwierzęcy i  
rozumney: bo tamta pierwsza tym  
dwóm służyć powinna; i na pomo-  
cy, a nie na przeszkodzie im byść  
do ich zabaw.

Kie-

\* Życie ludzkie na trzy się części al-  
bo stopnie dzieli.

I. Na życie czerstwości albo iędrności, któ-  
re jest źródłem i początkiem wzrostu. Ten sto-  
pień życia jest człowiekowi spólny z zwierzętami.

II. Na

I. Na życie iędrności i zażywania zmysłów,  
które jest źródłem widzenia, powonienia, sma-  
kowania, słuchu, dotykania, i ruszania, albo prze-  
noszenia się o łwoicy mocy z mieysca na mieysce.  
Ten stopień życia, zwierzętom i drzewom nie nada-  
ny, jest człowiekowi spólny z zwierzętami.

III. Na życie rozumnego ducha, które jest  
źródłem rozumienia, sądzenia o rzeczach, nara-  
dzania się, i miarkowania, wnoszenia iedney  
prawdy z drugiey; pamiętania, i rozumnego  
ehcenia. Ten stopień życia jest człowiekowi  
spólny z nieśmiertelnym Duchami.

Przez część natury, nazwaną tu Częścią czers-  
twości, rozumie się ówa sposobność moc, wła-  
dza ciała; która go czyni czerswym, i do wzro-  
stu sposobnym.

Przez część natury, nazwaną tu Częścią zwie-  
rzęcą, rozumie się inna sposobność, moc, wła-  
dza tegoż ciała; która mu jest źródłem, albo  
początkiem zażywania zmysłów, i przenoszenia  
się z mieysca na mieysce.

Na koniec, przez część natury, nazwaną tu  
Częścią rozumną, albo rozumiejącą, wyraża się  
sposobność, moc, władza, którą człowiek zabiera  
od ożywiającey go nieśmiertelney duszy,  
i która mu jest źródłem albo początkiem  
zażywania rozumu, pamięci i wolney woli.

Lubo zaś i ten trzeci, a najwyższy, stopień  
naszego stopnia, i dwa pierwsze, niższe, tak

Nas od nieśmiertelnego ducha pończą, że nie  
żana w nas jest dusza czerstwości, inna uczucia,  
a inna rozumienia, pamięci i wolnego *chcenia*;  
przecież Rozumna Dusza, będąc sama Przednią  
Przeżywa owych stopni życia niższych, i z ży-  
wania, albo dziełania ich; ma więc od Stwórcy  
swojego przydane, iako by do usług, i do wyko-  
nywania, siły, władze, i mocy, albo dzielności  
niejakie materialne, w ciałach naszych.

Te siły, władze &c. zowią się też *dusiami*,  
dla niejakiego podobieństwa z prawdziwym  
jest z nieśmiertelnym duchem. Są bowiem du-  
chy te substancją i częścią ciała barzo subtel-  
ną, która prawie nic, albo mało co, pod zmysły  
nasze podpada; nie tak się w sobie samcy, jak  
raczej w skutkach swoich, uczuć i do-  
znać dające; na czym zawisło ich podobieństwo  
do prawdziwego ducha.

Stotą i substancją tych materialnych du-  
chow objaśnić się tu prosiłemu Czytelnikowi  
może już na bieżącym od ognia niewidomym cie-  
ple, które też i w Polskim języku wielu zowią  
*duchem*; już na owej tęgości, która nas załnu-  
je z zioł niektórych, olejków, wódek, innych  
korzystnych rzeczy, nie podpadając ani pod o-  
ko, ani pod słuch, ani pod dotykanie; a prze-  
cież się mocno czuć dające już wnosić przez powo-  
nienie, już wuściech przez smak, już nawet  
w oczach, w które gryzie, i szczypie; iako te,  
go doświadczamy, kraje chłaz, czolnek, al-

bo czuć, rozczuwać gonzyć --- z których  
nas załnuje niby duch iakiś, to jest, niewido-  
ma, z oczom i powonieniu przykra tęgość.

Mówiąc tedy o duchach ciała, o których tu  
Auktor często wspomina; to, powszechnie wzięte  
zowią się tu *duhami otymialicem*, SPIRITUS  
VITALES; bo nam służą do obojga pierwszego  
życia. Zaś w szczególności je bi-rząc, iedno  
się tu zowią *duchami czerstwości* lub *igdrzno-  
ści*, które nam służą do wzniecania i utrzymy-  
wania w nas owego pierwszego życia, *życiem*  
także *czerstwości*, lub *igdrzności* tu od nas na-  
zwanego; i do jego funkcji, albo dziełania SPI-  
RITUS VEGETANTES, drugie się zowią *du-  
chami zwierzęcemi*, które nam służą do wznie-  
cenia i utrzymywania w nas owego drugiego  
życia, ze zwierzętami spólnego, na zażywaniu  
żwnów zawisłego i do jego także funkcji, al-  
bo dziełania: SPIRITUS ANIMALES.

Owżem i to pewna, że te obojga rodzajów  
duchy, lubo w sobie materialne ( są bowiem  
naysubtelniejszy, częścią i niby samą tęgością  
kwi dobrej ) służą nam iednak i do dziełania  
właściwie duchownego, iako to do upamiętania,  
rozumienia -- przysposobiałe dla duszy te or-  
ganki ciała, bez których się te iey dziełania  
w ciele, iak bez instrumentów, odprawiać nie  
możą. Im czystsz jest, a teni niby duchami  
leniwy sprawiony mózg; tym laenicy dusza po-  
mule, pamięta, &c.

Kiedy zacytn dla owej części, czerstwość w łobie młajcey, tyle się w żołądek ładuje; iż to potu-  
gim władz wyższych, to jest, ziny-  
tów, imaginacyi, rozumu, pamięci,  
znaczenie wadzi, znak to jest, że się  
miarę przyzwolitą przebiera.

Pochodzi zaś ta wada z wielkie-  
go zbytku waporów, które *osobli-  
wie* z żołądka do głowy biał, i k óe-  
by się tam nie nazbyt podniosły,  
gdyby się miary nie przebierało, iak  
doświadczenie uczy.

Ci bowiem, co trzeźwą żyją, tak  
są sposobni do zabaw ducha, po ie-  
dzeniu, iako i przed iedzeniem by-  
li. Co i nasz Auktor, koregośmy  
przodem wydali, na wielu miocy-  
scach świadczy, i ia sam dozna-  
wam codziennie, i wielu innych z na-  
szego Zakonu przez doświadcze-  
nie wiedzą.

Owe

O wizeń Oyłowie ps. którzy iaz  
tylko na czien iadali, tak wstrze-  
mięźliwie to czynili, że zjad żadney  
do zabaw ducha nie mieli przetzkod-  
dy. Czego dopieroż iak daleko  
łatwiey dokazać mogą ci, którzy  
owę miarę na dwoie dzielą, i dwa-  
kroć na dzień pomiernie iedzą!

Powiedziałem, że owe wapory,  
które pogodę mózgu zachmurzają,  
*osobliwie pochodzą z żołądka po iedzeniu.*  
Bo chociaż ta jest osobliwa ich  
przyczyna nie jest iednak sama. Nie  
z samego bowiem posiłku, świeżo  
wziętego, gdy się on rozgrzewać  
iuz i trawić pocznie, pochodzić  
zwykły; ale też i z dostatku krwi,  
i humorow, które są w wątrobie;  
śledzionie, żyłach: które iak się tyl-  
ko zagrzeją, zaraz wielką tych ko-  
pciów moc wzgóre wznoszą.

Otoli życie trzeźwe zlekka tey  
pełności, albo złego trawienia, po-  
pra



prawnie; i do należytey ią miary, tak w wielości, iak i w gatunku, przywodzi: tak dalece, że poie-  
czeniu nawet, takie tuncy ku gło-  
wie nie powłtaią.

Kiedy bowiem natura humory  
swoie, przez władze czerstwo ci  
służące, w doskonałej zachowuje  
mierze; tak szafuje wśzystkiemi hu-  
morami temiz; że się ani choroby  
nie rodzą żadne; ani funkcyom  
wyższym nic nie jest na zawadzie.

I nic to nie ma do tego, że wie-  
lu, trzeźwości przestrzegających;  
wczasu po obiedzie zażywając, nie  
co zasypiają. Bo to dla tego czy-  
nią, żeby sily ducha i ciała, praca-  
mi nieco zwartłone, snem były po-  
silone: a duchy, które się były stra-  
wiły, znouu się wzmożyły, króm  
tego ten ów bywa króciuchny: i  
gdyby on do niego albo przyucze-  
niem, albo zlatygowaniem, nie by-  
li

li pociągani; arcy łatwoby mu się  
odiąć mogli. Przedłużają nieco  
ten tenże inni; ale tyleż nocnemu  
spoczynkowi uymiają potym, cały  
spoczynek ciała niby na dwoie  
dzieląc.

## § VI.

## Druga reguła.

Jeżeli tyle pokarmu i napoju za-  
żywasz, że potym czujesz lenistwo  
i jakieś ociężałość, i nierzekłość cia-  
ła, bywłszy przedtym żywy i rze-  
ski; znak to jest, że przyzwolta prze-  
bieraś miarę: wyiawłży, gdyby to  
pochodziło z choroby, albo z pozos-  
stałych jeszcze iej zbytków.

Pokarm bowiem i napoy, roz-  
wieselać, i rozrzeszwiać powinien  
naturę; a nie obciążać i portumić.  
Korzy tedy w tym stanie są, że  
obciążenie czują; ci sobie uiać obio-

ku dziennego mają: pić i pić wpić  
uważywamy, czyli w nich ta nie-  
wczesność pochodzi z zbytku po-  
karmu, czy napoju, czy obojga.  
Czego doszedłszy, zlekka popra-  
wiać mają: ażby do takiej miały  
doszli, którzyby im na potym żadney  
nie przynosiła niewczesności.

Wielu się tu zawodzą, którzy  
wiele jedząc i pijąc, a posilnych po-  
karmów zażywając; zawzię się ie-  
dnak skarżą, iż są słabi: a rozumie-  
ją, iż to pochodzi z niedostatku  
posiłku i duchów. Zaczyn po-  
silniejszy i jeszcze szukać po-  
traw. Krzątają się około śniada-  
nia, niby to, żeby natura nieusta-  
wała z niedostatku posiłku. Ale  
się, iakom powiedział, myślą, i nę-  
dzne ciało, już zkadinać zbytnią  
wilgocią obciążone, tym i jeszcze  
bardziej obciążają.

Bo w takich owa słabość nie po-  
cho-

chodzi z niedostatku, ale ze zbytku  
humorów: iako to często znać z po-  
stawy ich ciała, i brzuchatości. A  
te humory są przyczyną zbytniej  
wilgoci w mizkach, i w dro-  
gach albo potokach duchów, to  
jest w żyłach. Zaczyn idzie, że  
duch zwierzęcy (od którego iako od  
powłócznego, a najbliższego in-  
strumentu duszy, wszystka ciała  
rzeźwość w uczuciu i w ruszaniu  
pochodzi) wolno tam sam prze-  
biegać, i ciałem władać nie mo-  
że. Ztąd tedy owa słabość, i cia-  
ła ociążałość, i zmysłów nieżywość,  
dla nieiakięgoś przeięcia lub za-  
chwycenia, w którym ducha zwier-  
zęcego trzyma zbyt duża wilgoci  
pełność.

Przekonywa nas o tym codzien-  
ne na wielu ciałach wilgocią prze-  
pełnionych doświadczenie. Bo te  
ciała, będąc zrana mdłe i ociąża-

Ga

dla

dla zoyteczney wilgoci, z wiecz-  
rzy wczorajzey, i z nocnego snu  
pozostałey; za strawieniem teyże  
wilgoci przez dyetę, zlekka się sta-  
ią rzezwieyizemi i raznieyżemi: i  
przybywa tey rzelkości aż do wie-  
czora, choć bardzo mało, lub nie  
nie iedzą na południe. Jeżeli zaś  
przy owcy wilgoci i słabości zno-  
wu iedzą, osobliwie rzeczy wilgo-  
tne, i podostatkiem; wzmagą się zle,  
i nędzy ich przybywa.

Kto te ly chce bydz rzelkim, a  
do wszelkiego ruszania i zmyśłow  
zażywania raznym; umnieyszyć so-  
bie humorow powinien przez dyetę:  
zeby się duchom po całym ciełe  
wolne otworzyły drogi, i zeby, i  
ich napogotowiu ku wszelkiemu  
ruszaniu, i ku wszystkim ciała u-  
ługom, wżędzie znaydowała du-  
sza.

## § VII.

## § VII.

## Trzecia reguła.

O d nieporządnego sposobu życia  
nie nagle przechodzić trzeba do  
ściślego umiarkowania. Zlekka  
się to ma czynić, umnieyizając  
przez mierne uymowania zwykley  
miary: aż się doydzie do tey, kto-  
raby już więcej ani zabawóm du-  
cha na przeszkodzie nie była, ani  
ciała nie obciążała. Jest to po-  
łpolita Lekarzyów nauka.

Bo wszystkie nagle odmiany,  
kiedy są znaczne, wadzą naturze:  
a to dla zwyczaju, który iest niby  
drugą naturą, od ktoreyby się gwał-  
tem odstąpiło: a zatym wpadałoby  
się w to, co iey iest przeciwnego.

Jako tedy, co iest przeciwnego  
naturze, dokucza nam, i dręczy;  
tak i to, co iest przeciwnego zwy-

Gz.

cza-



szalowi, poki ten ieżcze trwa.

Zaczym zlekka, i małuchnemi odmianami, ustępować potrzeba. Tak bowiem zastarzały zwyczaj, jakoby go po małuchney części zbywając po stopniach się znosi, i traci się, ktorey był przedtym po stopniach doszedł. Za tym nie wiele nas dolega, i nie zbyt przykra jest, odmiana taka.

### § VIII.

#### *Czwarta reguła.*

Chociaż nie można pewney ustanowić miary, ktoraby wszystkim służyła; a to już dla różności lat i sił, już dla rozmaitości pokarmów: iednakże tym, co się już ku starosci pochylaia, i słabym pośpolicie dożyć się bydz̄ zdaie 12. 13. albo 14. uncyi pokarmu na dzien, racząc w to chleb, mięso, iaię, lub inne

inne pożywienia, ktore kto ma w zwyczaju: i tyleż, albo trochę więcej, uncyi napoiu. Tak trzymają niektórzy, zakładając się już na racyi niemal pewney, już i na doświadczeniu.

To rozumiey otych, ktorzy mało co pracują ciałem, a cale się udali na nauki, lub na inne zabawy ducha. Jakoż Pan Ludwik Kornary, ktorego Traktat o życiu trzeczym położyliśmy wyżej, miarę tę chwali: i tobie ją w 36. roku życia przepisałwizy, trzymał się ież aż do śmierci. Żył zaś arcy długo i arcyzdrowo.

Święci także Oycowie na puszczy, chociaż samego chleba pożywiali, a wodę tylko pili; nie przechodzili iednak tey miary: ale ją pośpolicie po Kłasztorach prawem nawet oboszczali. Piśze o tym *Cassianus* w Kollacyi, albo Rozmowie 2. Moy-

Moyżesza Opat, w Rozdz. 19. gdzie wspomniany Opat Moyżesz, pyta-ny, która by była najlepsza wstrze-miętności miara, tak odpowiada.

Wiemy, że o tej rzeczy Przodkowie nasi częste mieli naradzania. Bo roz-trzaśniając wstrze-miętność wietu, kio-rzy albo samemi leguminami, albo ia-rzynkami tylko, albo fruktami żyli; nad-wszystkie te posiłki przełożyli pożywianie samego chleba, którego najprzystawniejszą miarę na dwóch paxymacyach założyli: które maluchne buteczki, że ledwie miały wagę jednego funta, rzecz to jest arcypowna.

Sądziłi tedy oni, że 12. niemal uncyi na każdy dzień, miara to jest sprawiedliwa, na którejby pospo-li ie wszystkim bydz miało dosyć. Funt bowiem owych dawnych wieków miał 12. uncyi, nie 16. iak u nas.

§ IX.

## IX.

## Zabiega się zarzutom.

Niektórzy mniemają, że jedno pa-xymacyum funt ważyło: i tak ro-zumieją, że słowa Opatu Moyżesza, które maluchne buteczki i pojedynczo ie biorąc. Ze to jednak nie o jedney z osobna każdej, ale o dwóch ra-zem tych buteczek, rozumieć trzeba; zdaie się bydz iawnio, ieżeli się rzecz pilnie zważy.

Najpierwey bowiem chciał on tu wyrazić, iak wieleby cała mia-ra, dwoma paxymacyami okieślo-na, zaważyła. Potym, bo owa miara była miana za dosyć tczu-płą i do zachowania bardzo trudną, iako tenże Opat Moyżesz naucza w Rozdziale 21. Gdyby zaś dwa paxyma ya bydz miały dwoma funtami dziennego chleba; nie by-  
łaby

łaby to miara szczupła, i do zachowania trudna, osobliwie starym.

Bo króźby, tyle chleba ziadłszy nie miał dosyć? albo iakby o nim można rzecz była mówić, że miernie i mało co iadł? Owszem ci to dziwnaby się rzecz zdała nawet i u nas, u których jest kray zimny; gdyby Zakonnik iaki na ieden raz po dwa funty chleba ziałał: aniby go ( ile się tycze miary ) za wstrzemiężliwego i miernego poczytano; ale raczey za wyiadacza i obżartucha.

Krom tego dwa owe paxymacya tak dalece nie nasycaly głodu; że niektórzy obierali sobie raczey dwa dni nie nie jeść, niżeli z drugiemu iadać: a to dla tego, żeby potym tyle dwoje ziedłi, i apetyt nasycili, iako powiada tenże Opat Moyżesz w Rozdz. 24. gdzie też tego nie chwali. Króźby zaś, bogomyślności

ności pinując, iadał na ieden raz po 4. funty, albo po 48. uncyi suchego chleba?

Na ostatek, iako tenże Opat pisze w Rozdz. 11. Opat Serapion, będąc ieszcze chłopiątkiem, gdy pod czas polilenia, o \* dziewiątey na dzien godzinie, ział z drugiemu dwa paxymacya; ieszcze bywał głodnym: i dla tego, ukradając trzecie paxymacyum, kryiomo go ziałał. A króźby chłopiątko po trzy funty chleba iadało na raz? Pewna się tedy rzecz zdaie, że iedno paxymacyum szcść tylko uncyi ważyło: a dwa razem wzięte, ważyły blisko funt.

Iezeli tedy Oycowie oni z długiego doświadczenia sądzili, że do iść jest na 12. uncjach suchego chleba, bez żadney przy tym potrawy, i iezeli o tey dyecie do ostatney starości zdrowemi, i na zmy.

\* o nazwy 3 południa trzeciej.



z nymach rzeczemi, dochodzili: dopiero jak daleko bardziej byź może dożyć na 6. 7. 8. uncych chleba, przy 6. albo 7. uncych, bardzo dobrych poraw, które we dwoynastób więcej poślaią, niżeli suchy chleb? Przydać tu trzeba zamiast wody ( którą oni piali, i która sama przez się nie tuczy ) piwo, lub wino, które napoie są bardzo poślne.

Na koniec, wiadomo jest z doświadczenia, że wielu się znayduje, którzy na mniejszym daleko pokarmie i napoju mają dożyć.

\*. Zachowanie tej miary kogo swoją nie odrazi szczupłości, tedy zapewne odiazi wykonana trudności. Bo iakże człowiek, osobliwie spółne z drugimi prowadzący życie, ma dochodzić przy każdym obiedzie, i przy każdej wieczery, iakby wiele ważył ten i ów pokarm ( też o napoju mówić ) który przed niego dażają. A kiedy nieco z pokarmu tego pożyje,

iakże

iakże. dój 12., iak wiele iuz pożył uncych i iak wieleby mu ieszcze wolno było pożyć bez obciążenia żołądka! Wiadomo z doświadczenia, że w tej rzeczy trudno się naapetyt spuścić, bo ten prawie zawsze zdradzi: trudno też, nawet i w swoim domu, dopiero w cudzym, chodzić zawsze do kuchni, a tym bardziej do stołu z wagą. Zlaie się tedy naukata, choćby wręcz samcy była nappożyteczniejsza, w zachowaniu jednak i wykonaniu nie podobna. TEN też to jest sęk, Czytelniku, na którym pewnego człowieka wszystkie uśności około zachowania tej miary n eszczęśliwie z początku wzięły, i niemal wszystkie mu odeymowały nadzieję, żeby się w tych granicach mógł skutecznie, a na zawsze, utrzymać. Ależ przecię na koniec iak murada szczęśliwa przyszła, powiem tu krótko dla tych, którzyby zjad pożytkować chcieli. Doświadczył ón, że iedno kurze iale, bez łupiny, na mierney wadze zaważa prawie iedną uncę, na mierney mowie, bo na wielkiej nie doważa, a na małej przeważa. Doświadczył dalej, że i drugie niemal wszystkie potrawy, wzięte w tak wielkiej części, iakaby na oko wyrównywała wielkości iedrezo takiego iata, prawie też same mają wagę. Z wielką tedy łatwością, i bez najmniejszey na to uwagi współśledzących, zachuiąc sobie n stołu iakowe części, doświadczył na ostatek, iakaby iemu służyła miara. Bo z cwy. h 12. częśćek biorąc na obiad większą

poławę,

połowę, to 12. 7. lub 8. a na wieczór mniejszą, to jest, 4. albo 5. miał całę dostateczny posiłek w takowe czasy, w które miał sposobność zażywać spożyty agutacyi, albo takiey powierzoney pracy. A względem czasów, w których tey sposobności nie miał, iako też i względem potraw mniej strawnych, umniejszać mu nawet tey liczby, potrzeba było, i 8. takowych części wygodnie mu wystarczały na ieden cały dzień, biorąc z nich 5. na obiad, a 3. na wieszczkę. ZAS miarę napoju wyznaczył on sobie w taki sposób. Doszedł za pilnym wymiowaniem, iakieby na oko była wielkości szklanka, która by w siebie tyle a tyle uncyi brała na raz. W zażywaniu zaś tey miary miał też oko na większą lub mniejszą napoju lekkość, miarkując z tego większey, lub mniejszey gęstości, którą i bez wagi samym wyczerzeniem zmierkować można. Dziękując on teraz BOGU, że mu tę tak łatwą, a tak skuteczną radę do myśli podał. Doświadczył bowiem, że tym sposobem nigdy prawie nie chybił prawdziwey miary, a zdrowiu bardzo pomógł. Komu by zaś miara ta była mniejszą, lub większą nad prawdziwą potrzebę jego, to doświadczenie na to się przyda, że łatwo dojdzie, iak wiele mu potrzeba uncyi, bez przykrości zażywania wagi.

## § X.

*Popiera się tegoż samego daley.*

Chociaż się tu mówi nayprzedniey o słabych, albo ku starości pochylonych; iednakże zdać mi się bydz rzecz bardzo do prawdy podobna, że wspomniana już wyżej miara dla zdrowych nawet, słabych, i w kwiecie wieku będących, pospolicie jest dostateczna, jeżeli oni dużo pilnują modlitwy, nauk, lub innych ducha zabaw.

Dowodem tego są nieprzeliczone Świętych Mężów przykłady. Ci bowiem od 15. 16. lub 20. roku tę, albo ieszcze mnieyszą miarę sławili i dla siebie: chociaż tylko albo na samym chlebie i na wodzie, albo na trochę iaryzyn, lubo legumin przedstawali.

Zyli oni o tym obroku arcydługom.

go, i arcy zarowo, chociaż w niezmiernych piacach ducha, i w bardzo wielkim udręczeniu ciała: iako to widzieć na wielu bardzo, których życia czytamy, i z których niżej w § 22. kilku tu przytoczamy.

Potym, że po wielu bardzo Kłasiatorach ta miara pośpolicie prawem obostrzona była, iako powszechnie wszystkim, to jest i młodszym, i starszym dostateczna. Dla czego Oycowie oni, którzy wielkie w tych rzeczach doświadczenie mieli; i wieleby natura potrzebowała, bardzo dobrze wiedzieli: tak sądzą, że miara ta pośpolicie dla każdego wieku wystarcza. Tegoż jest zdania nasz Auktor, i swoim to przykładem stwierdza: bo zaczął od roku 36. wieku swego.

Co zaś niektórzy tu zarzucają o panateli, że ona niemal 7. 8. lub 9. uncyi

uncyi zabiera: a zatyim w takim razie nie zostaje więcey nad 3. lub 4. uncye chleba i potraw: na to się łatwo odpowiada. Bo potrawy i napoje, kiedy bywają zmięzane (iako się z panatelą, i z innemi podobnemi mienstrami albo polewkami dzieie) na osobną brać trzeba wagę, i w swoim rodzaju klasć, żeby powinna miarę ustanowić. Likwor bowiem, który się piie, należy do miary napoju, a chleb do miary pokarmu.

Ale nie jest rzecz nasza, bawić się około tych drobiazgów, dosyć mamy na tym, w powszechności wywieść, że się przerzeczona miara z rozumem zgadza:

## § XI.

*Piąta reguła, i niektóre uwagi  
względem potraw.*

**I**le do rodzaju potraw, o tenci się  
H nie



nie wiele trzokać trzeba, jeżeli zdrow, i jeżeli takowy pokarm i napój naturze twoiej izkodliwym nie jest. Wszytkie niemal potrawy, które w polspolitym są zażywaniu, naturze dobrze zdrowey służą, byle się należyta zachowało w nich miarę. Przetoż i samym nawet chlebem z młakiem, masłem, sferem, i piwem, może kto arcydługogo żyć, ośobliwie kto się tak z miodu włożył.

Tych iednak, które komu szkodzą, trzeba się strzedz, choćby najbardziej smakowały: a przynajmniej nie iesc ich wiele. Takie polspolicie są tłuste, które i żołądek otwierają, a iego siły, na ściśnieniu polegające, rozwalniają; i strawieniu potraw innych są na wielkiej przeszkodzie, wyprowadzając je z żołądka niedotrawione, i do głowy podnosząc wielką moc fumów:

żkąd

żkąd idą cmienia, kaszle, dychawice, i inne płuc choroby. Nakoniec, same potrawy takie, kiedy nie dobrze bywają strawione (do czego i żołądka dobrego, i czasu długiego trzeba) odmieniają się w złe humory, i w materią febry: obracając się częścią w choleryczne, częścią w flegmatyczne wilgoci.

Ludzie tedy nauką się bawiący, skąpo ich zażywać mają, przydawszy dostateczną chleba miarę. Tak się bowiem ich szkodliwości zabieży po większej części.

Takież są i inne potrawy wszyskie, które albo w głowie zbytnio wilgoci, cmienia, katary; albo w pierśiach kaszle; albo w żołądku niestrawności, odęcia, torsye, gryzienia, i kłócia sprawują; albo innym sposobem stan ciała, lub zabawy ducha, obrażają.

Ha

Brzy-

Bazydka to bowiem rzecz tak wielkimi niewczesnościami nikczemney się i krótkiey smaku roskotzy dokupować. Z niczego bardziej nie poznać, że kto jest niewolnikiem obżarstwa, iako kiedy się on szkodliwemi nąpycha rzeczami, żeby dogodził tej pałyi.

Kiedy zaś mówimy, że się tych rzeczy wystrzegać trzeba, nie tak się to ma rozumieć, żeby się ich ani skapo nawet, nie godziło zażywać (iako niektórzy kapusty, cebuli, fęra, bobu, grochu, z bojazni humoru melancholicznego, cholerycznego klejowatego, odęcia, szkrupulacko się strzegą) ale żeby ich w znaczney wielosci nie iść.

Kto ich bowiem albo mało co, albo ledwie kiedy, pożywa: temu szkodzić nie mogą: osobliwie jeżeli mu smakują. Owszem często-  
kroć też same rzeczy, które w wiel-  
kiey

kiey nierze pożywane i szkodzą, w małej są pomocne dla zdrowia.

## § XII.

*Prowadzi się daley też uwagi.*

**Z**e wszystkich potraw starym i młodym żadna lepiej nie służy nad panatę, o ktorey iamey przydawizy jedno lub drugie iare, arcyzdrowo i arcydlugo żyć można, iako natz Auktor świadczy.

Panatelę Włosi zowią zacierkę z chleba i z wody, albo z miętne-  
go iotolu, razem to uwarzywizy. Przyczyna zaś, dla ktorey ta potrawka bardzo dobrze służy, jest ta, że to jest rzecz i do strawienia najłatwieysza, będąc już nakiztałt owego soku, który się w żołądku z pokarmów strawionych czyni; i w przymiotach jest arcyutemperowana; i zagniłości a skazie naymniey  
H3                      nie

nie jest podległa, tak iako wiele innych pokarmów, które w żołądku gnią. Na koniec, zniey się i du-  
żo, i wyborney krwi rodzi. Nie  
trudno też, do niey co dodać, że-  
by albo lepiey grzała, albo po-  
silnieyż była. Zkąd słusznie mo-  
wi Mędrzec Ekklezyastyk w Roz-  
dz: 29. Początek życia ludzkiego wo-  
da i chleb. Ktoremi słowy znać  
daie, że ludzkie życie temi się dwie-  
ma rzeczami naybardziey wipiera,  
i na nich stoi, a że też same rzeczy  
do iego zachowania naybardziey  
są pomocne, tak dalece, iż się bez  
szukania wybornych mięs, i ryb, i  
lłnych przynęt smaku, obeyść mo-  
żna.

Plutarchus w księdze o zacho-  
waniu zdrowia nie chwali mięsa,  
tak bowiem pisze. Naybardziey się  
nie, strawności obarwiać trzeba z iedzenia  
mięsa. To bowiem i na początku za-

raz

raz bardzo obciąża, i zabytki po sobie  
szkodliwie zostawia. Ztąd naby nie  
było lepszego, iako z początku zaraz do  
tego ciuto przyuczyć; żeby się bez wszel-  
kiego mięsiwa oleyść mogło. Nie tyl-  
ko bowiem ku wyżywieniu, ale nawet ku  
przy smukom i ku rozkoszy, podobstutkiem  
wysz, słusznego ziemia rodzi; czego częścią  
bez wszelkich kosztownych przypraw po-  
żywia można; częścią nieprzelicznemi  
spojubami iedno z drugim mieszać, i sma-  
cznym czynić.

Wielu Lekarzy piszą się na tę  
Plutarchową naukę, ktorey też i  
doświadczenie popiera. bo wiele  
jest narodów, które ledwie kiedy  
pożywają mięsa, żyjąc raczey ry-  
żem i owocami: a przecię żyją ar-  
cydlugo, i arcyzdrowo. Takie-  
mi są Japonowie, Chinowie, Afry-  
kani po wielu Kraiach, i Turcy.  
Toż widzimy na wielu rolnikach  
i rzemieślnikach, którzy pospoli-

cie



cie żyją o chlebie, masie, katzy lub cięście, leguminie, iaryzynie, ierze, ledwie kiedy o mięcie: a przecież nie tylko są ciała zdrowego, ale i też i silnego, i życia długowiecznego. Nie wspominam tu Oyców, którzy na pulszczach mieżkali: nie wspominam wizytkich starodawnych Kłasztorów.

## § XIII.

*Szósta reguła.*

Którzy się w dobrym kochają zdrowiu; tym się naybardziej strzedz potrzeba rozmaitości potraw, i wytwornego sposobu zapraw. Przeto arcycuczony Lekarz Diararius u Makrobiusza w Ks. 7. Saturna, w Roz. 4. i Sokrates napomina, żeby się strzedz tych potraw i napoiów, któreby, krom usmierzania pragnienia i głodu, zasłizwały

apetyt

apetyt. I oż potpolicie radzą. Lekarze inni.

Przyczyna tego jest, że owa rozmaitość coraz to nowym sposobem smak ostrzy, i apetyt pobudza tak dalece; że się zawize zdaie, iż się jeszcze nie dość jadło i piło. Zaczyn idzie, że się ciężko przebiera miarę, iedząc i pijąc wetroynałób, i wieczwornałób więcey, niż potrzebuie natura.

Potym, że rozmaite potrawy rozmaitych także w iobie są natur, rozmaitych temperamentów, a częstokroć przeciwnych. Zaczyn idzie, że się iedne pędzey, drugie nierychley trawią. Zkąd dziwna w żołądku niestrawność, i zepsucie całej konkokcyi: zkąd daley odęcia, tortye, kolki, obstrukcye, bolenia i kamienie w nerkach: zkąd na koniec, iuż to dla przebraney miary, iuż dla różności potraw, następu-

stępuie niewymowne chilu, albo foku, który się ma w krew obracać, zepfucie i skażenie.

Dla tego Franciszek Waleryola, znaczny Lekarz, w Ks. 2. *locor. com.* w Rozdz. 6. rozbierając tę materią, tak mowi. *Ze nad rozmaitość i dostatek potraw u iednego stotu, i długie na nich bawienie, nie człowiekowi szkodliwszego do zdrowia nie jest: tego wszyscy zarówno Lekarze uczą.* Czytaj o tym więcę w piękney u Makrobiusza rozprawie na wspomnianym już mieyscu.

Pisze Xenofon w Ks. 1. o przyślowiach i sprawach Sokratesa, że Filozofa tego dyeta bardzo była prosta i szczupła tak; że nikogo nie masz, coby go w tym naśladować nie mógł. Atheneusz w Ks. 2. powiada z Teofrasta, że nieiaki Falinus przez całe życie żadnego innego nie zażywał pokarmu ani na-

poiu.

poiu, oprócz iamego mleka. Innych także wielu wspomina tamże, którzy na prostym bardzo pożywieniu przeżawali. O Zoroastrze wspomina Pliniusz w Ks. 11. w Rozdz. 42. że on przez lat 20. żył na pustyni samym słońcem tak utemperowanym, że się nie starzał. Na koniec i przetym po wszystkie wieki, i teraz po wszystkich Kraiach, ci zdrowiey i dłużej żyją; którzy prostego, szczupłego, a pośpolitego wyżywienia sposobu przestrzegają.

#### § XIV.

##### *Siódma reguła.*

Ponieważ cała trudność w ustanowieniu i zachowaniu sprawiedliwej miary pochodzi z apetytu zinyślu; a zaś apetyt zinyślu wznieca się z poimowania przez imainacyą, która nam w myśli wystawia po-

pokarmow imaczność, zaczym uśli-  
nie się potrzeba łtarac, żeby imai-  
nacyi takiey poprawić. Do czego,  
krom innych, wiele pomogą te  
dwie rzeczy.

Naprzod, unikać od przytomno-  
ści uczt, żeby te pozorem i zapa-  
chem nie wzniecały imainacyi, a  
smaku nie nęciły. Przytomność  
bowiem rzeczy, około której się  
władza iaka bawi, naturalnie też  
władzę wzrzuca. Zaczym daleko  
trudniey jest wstrzymać apetyt w  
przytomności potraw; niżeli ich nie  
przytomnych nie żądać. Toż się  
dzieie w innych wizerstkich obie-  
ktach i powabach zmysłow.

Potym, wystawiać sobie w imai-  
nacyi te rzeczy, do których apetyt  
ciągnie, nie takimi, iako się teraz  
widzą, mitemi, wonnemi, przyie-  
smnemi, a w smaku roskofznemi; a-  
le raczey takimi, iakiemi wnet  
bydź

by i z małą, brzydkimi, przezmier-  
zlemi, imodliwemi, wipomnienia  
niegodnemi.

Każda rzecz, rozsypując się w to,  
z czego w początkach swoich zło-  
żona była, dopiero w ten czas wi-  
dzieć nam daje, iaką w sobie była,  
i co się pod miłym owym pozorem  
ukrywało. A coż zaś jest wsmiar-  
dleyszego, i przemierzleyszego nad  
owe delicye; iak tylko te w żołąd-  
ku bardzo lekkiey podpadną od-  
mianie? Owszem im się co miłszym  
smakowi zdaie; tym przebrzydley-  
szym się staie natychmiast i wsmiar-  
dleyszym.

Dla tego od tych, co są ponu-  
rzeni w delicyach, ieżeli się przy-  
bieranemi wonnościami nie bronią  
przykrzeyczy ciała fetor zwykły za-  
larywac, iakoby trupem czuchneli.  
Podobnież ich odmioiry naycięższe-  
go są fetoru pełne; a tchu nawet  
zich



Zich uſt zawionienie ieſt nieznosne.

Przeciwnie ſię dzieie z wieſnia-  
kami i pracownikami, którzy obro-  
czniego chleba, ſéra, i innych nie-  
wytwornych pokarmow, pomiernie  
zażywaią. I ſłuſznie to BOG tak  
ſporządził, żebyśmy ſię uczyli de-  
licyami gardzić, a na proſtym po-  
żywieniu przeſtawać. To tedy ſo-  
bie często wyſtawiać w myśli, i tym  
ſpoſobem imainacyą przyuczaiąc,  
naprawiać trzeba.

### § XV.

*Czyli tę miarę trzeba niekie-  
dy odmieniać; i czyli raz na  
dzień, czyli dwa razy iadać.*

**A**le ſię tu dwie wątpliwości na-  
winaia. PIERWSZA ieſt, czy-  
li miarę i rodzaj tak pokarmu, jak  
i napoju według odmiennych ro-  
ku

ku ciałow odmieniać trzeba. Zda-  
ie ſię bowiem, że więcey potrzeba  
ieść i pić w zimie, niżeli w lecie:  
przeto, że w zimie, iako ſwiadczy  
Hippokrates ſeſt. 1. aphor. 15. żołą-  
dki ſą gorętsze, kiedy dla otacza-  
jącego zimna okoliczne ciepło ſku-  
pia ſię do centrum albo ſrzedka,  
to ieſt, w ſam ſrzedł wnętrzoſci:  
lecie zaś z przeciwney racyi ſą  
mdlejsze, kiedy ciepło od wną-  
trzných części na okolicę ſię roſpo-  
ściéra, i roſſypuie.

Zaórwno ſię i to do prawdy  
bydź podobnym zdaie, że w zimie  
używać trzeba na pokarm rzeczy  
suchych a ogrzewaiących, a to dla  
wielości flegmy, która w ten czas  
przybiera, a nie idzie w roſſypkę:  
lecie zaś raczey zażywać należy  
rzeczy wilgotnych i chłodziących,  
ponieważ otaczającego nas powie-  
trza ciepło wielką w humorach

rozłupkę czyni, i ciało iczne.

Odpowiadam, według Lekarskich przepisów zdanie się, że tak czynić należy, nie krzetaie jednak i izkropulacko, ale według sposobności: którey jeżeli nie maiz, nie wiele się o to troskać trzeba. Bo jeżeli potrz bna iest dyeta przysusz-za, iako w zimie, i kiedy długie panun iłoty; nie trudna rzecz przyczynić miary chleba, a uiąć miary napoiu, i wilgotnieyszych potraw. Dostatek bowiem napoiu, i rzeczy wilgotnych, iak iest suchych czasów pomocny, tak pod czas wilgoci i zimna, przez kilka dni zażywany, szkodzi sprawuiąc katary, kaszle, i chrapoty.

Kiedy zaś trzeba dyety wilgotnieyszey, łatwo przyczynić miary napoiu, więcey wody do winą przylewając, albo zamiaist winą, piąc cienkie piwo, ktore dosyć od-  
wilża

wilża i chłodzi. Przetoż się zdaie, że niegdys Oycowie Święci nie wiele o tę czasów różnicę dbali, iednę i też samę miarę, i iednako-wego tak pokarmu, iak i napoiu, na cały rok stanowiąc: a z tym wszystkim bardzo długo żyli.

Teraz zaś po Klasztorach dosyć w tey mierze ubezpieczono zdrowie, przyzwoite czasom rozporządziwszy wyżywienie: z którego, kto przestrzegać mierności zechce, może sobie, co mu iest nayprzyzwoitszego, wybrać.

DRUGA wątpliwość iest, czyli owa, o której się mowiło, miara za iednym do stołu siadaniem, czyli za wielmi, ma bydź brana. Odpowiadam. Chociaż wszyscy starodawni ludzie, którzy wyrwanie przestrzegali mierności, iednym się na dzień iedzeniem obchodzili, a to albo po zachodzie słońca, albo  
1 o dzie-

o dziewiątej na dzień godzinie, to jest trzeciej z południa, iak znać daie *Cassianus* w Kollacyi 2. Opatu *Moyzeiza*, w Rozdz. 25. i 26. iednakże wielu za przyzwoitszą rzecz sądzą, żeby się starzy dwakroć na dzień positali, dzieląc na dwoie przerzeczoną miarę. Tak bowiem będzie, że się i nie obciążą, i łatwiej strawią. Zaczyn można brać na obiad 7. albo 8. uncyi: a na wieczor 3. lub 4. albo też opak, iak komu lepiey.

Ale w tey mierze przyuczenie wiele waży: iako też i dyspozycya ciała. Jeżeli bowiem żołądek pełen jest flegmy zimney, a lipkiey; przyzwoitszą się rzecz zdaie, żeby raz tylko ieść. Wiele bowiem potrzeba czasu na-przetrawienie tego złego, i przeplenienie: czego ja wielkie mam doświadczenie.

Gdyby się iednak aż w wieczor ieść miało, dobrzeby było, posilić się

troizkę o południu: ośobliwie że to na osuszenie zbyteczney żołądka wilgoci jest pomocno. Albo ieżeliby się w południe obiadowało; pomocnoby było przeieść co wieczorem: na przykład rodzynkow z chlebem, albo co podobnego.

Którzy bowiem taką mają wadę, tym się ośobliwie starać należy, żeby tey żołądka wilgoci, ile można, poprawić. Zrząd bowiem i wnątrze odęciem, i głowa iuż émieniem, iuż lipką flegmą, napelnia się. Zaś *Mądrość*, mówi ieden, na suchu mieszka, nie w bagnach i ieziotach. Zkąd *Heraklit*: światło suche dusza najmędrsza.

## § XVI.

Ódpowiada się na zarzut przeciwko ustanowieniu sobie iedney na zawsze miary.

**M**oże tu kto zarzucić przeciw  
12                      te-



temu, cośmy mówili, iż wyborni Lekarze nie chwalą tego postępku, żeby kto sobie pewną pokarmu i napoju, osobliwie maluchną, naznaczał miarę. Bo się żołądek tym sposobem kurczy, a tak do owej miary przyucza; że kiedy się ją trafi przebrać, znaczne obciążenie, i nadwerężenie czuje, bo się nad zwyczaj rozciągać musi.

Tey niewczesności żeby się uszło, radzą, żeby nie chować iedney na zawsze miary, ale czasem sobie więcej, a cza em mniej pozwalać. Co też zdaie się utwierdzać Hippokrates, aphoris. 5. sect. 1. gdzie pisze tak: *Nawet i względem zdrowych, niebezpiecznym jest bardzo szczupłe, a ustanowione i pilnie przestrzegane, wyżywienie: bo kiedy się w tym mierze potkną, ciężcy szwankują. Dla tego tedy, szczupły, a iednostajny pokarm, bardziey jest niebezpieczny, niż poniekąd przysporzy.*

Od-

Odpowiadam. Ta Lekarzowa nauka ma mieyćce utych, którzy się iednakiey zawsze miarki wstrzeżliwości nie mogą trzymać, dla częstych okazy bankietow i bieliad, których oni albo nie mogą, albo nie chcą unikać: ani inaią tak potkromionego apetytu; żeby przy dostatku potraw zwykłą mierność zachować mogli: kiedy ich osobliwie inni już przykładem, już namowami pociągają, żeby sobie pozwolić.

W ten czas bowiem jeżeli się dużo obładują; uczują cokolwiek licha, dla przytoczoney racyi. Ale się inaczej. rzecz ma względem tych, którzy się takowych okazyi, i przebierania miary, ustrzedz, a przy iednostajnym się życiu utrzymać mogą. Tym bowiem arcyprzywzwoita jest pewna miara, osobliwie jeżeli są słabi, albo starzy:

Iz

iako,

jako i doświadczenie, i rozum sam przekonywa.

I nie ma nic do tego, że się czafem, za jaką okazyją, tę miarę przytrafi przebrać. Bo i jedno lub drugie mało szkodzi, byle się zaraz do zwykłej mierności powróciło, a tym się mniej u stołu następującego jadło, albo i całę nie jadło.

I tak gdyby kto, miernie obiadował, albo wieczerzać przyuczony, jadł nieco więcej na obiedzie; niechay nie ie wieczerzy: a jeżeli sobie na wieczerzy pozwolił; niech się wstrzyma od obiadu nazajutrz. Zaczynam ra niewczesność nie jest tak wielka, żeby dla uchronienia iey odrzucać pewną ową miarę, która by się pośpolicie chowała: ponieważ iey niejakie przebranie, byle nie było częste, nawet słabym i słabym nie wiele wadzi.

Gdy-

Gdyby iecnak przebranie to było częste, i przez wiele dni trwało; ciężkoby rząd szwankowali, ośobliwie słabi i starzy, którzy przedtym przestrzegali pewney miary. Powiada o tobie naiz Auktor, że gdy od roku 36. życia aż do 75. tylko po 12. uncyi pokarmu, a po 14. zażywał napoju, przy arcydobrym zawziętym zdrowiu; naostatek za napominaniem Lekarzów, a naprzykrzaniem przyjaciół, dał się uwieść, żeby dwoma jeszcze uncjami tak napój jako i pokarm pomnożył. I to, choć maluchne, przebranie miary, w dni 10. bardzo go ciężkich nabawiło chorób, ostrego bardzo bólu w boku, ściśnienia pierśi, i 35. dni febry, tak dalece; że od Lekarzów miany był za zdesperowanego, ani mógł przyiść do siebie, aż powróciłszy do dawnego zwyczaju.

Znam i ja pewnego, który przy-

wykł-

wyklizy wieczerzać tylko przez wiele lat, co tylko mało, i to suchych rzeczy, przekąsiwszy na obiad; porym za naprzykrzeniem wielu, począł daleko więcej, a jeszcze wilgotnych rzeczy, na południe iadać. Ta odmiana, w dziesięciu albo 12, dniach, nabawiła go tak wielkich bólów żołądka i wewnętrzności przez kilka niedziel; że się już bliżsi śmierci bydlż zdawał: i w też bóle, będąc po dwakroć wielkimi lekarstwami, a zabiegami najsławniejszych Lekarzy uzdrowiony, podwakroć znowu zapadał. A kiedy już po trzeci raz chorował przez dni kilka, przyszła mu na myśl odmiana zwyczajui, i rzecz pilnie zważywszy, osądził u siebie, że ta była przyczyna złego tak wielkiego, zaczął postanowił do pierwżey miary wrócić. To gdy uczynił, zaraz pierwżego dnia poczęty tołgować boleści, i tak w

czte-

czterech dniach ztołgowały; że ich nic więcej, króm wielkiej ciała słabości, nie zostało, ale i ta powoli, za pomocą owej mierney, a suchej dyety, ustąpiła. Nie potraw bowiem wielość i przysmaki słabą naturę utrzepiają, ale szczupłą miarą, siłom równa, i wyżywienia rodzaju temperamentowi przyzwolity.

Ani się Hippokratessowa nauka wyżej przytoczona temu naszemu sprzeciwia zdaniu. Bo on mówi o pożywieniu szczupłym, to jest mało pożywionym, i w takiej mierze, która by nie wystarczała na utrzymanie sił, i dobrej konstytucyi. My zaś każdy rodzaj potraw, naturze służący, przypuszczamy, i taką miarę, jakaby siłom żołądka, i dobremu zdrowiu, przyzwolita była.

; XVII.



## § XVII.

*Inny sposób zachowania  
zdrowia.*

**R**zeczysz. Nie wszyscy mają możność, albo sposobność, żeby doskonale ten sposób diety zachowali. Jużże tedy żadnego innego nie zostało sposobu, którymby tacy bionili zdrowia, i życie do długiej starości przeciągali?

Odpowiadam. Jest ten iedyny, od wielu zacnych Lekarzy przepisany, żeby corok przynajmniej dwakroć, to jest, na wiosnę, i w jesieni, ciało dobrze przepurgować, i od szkodliwych humorów ośwobodzić.

Mówię tu o tych, którzy nie żyją w pracach ciała, ale pilnują zabaw ducha: iako są Kapłani; Za-

kon-

konnicy, jurystowie, Studenci, i tym podobni. Zaś to purgowanie czynić się powinno, przypodobnizy wpiszód humory, a to według nauki biegłego Lékarza: ani bydz ma silne, i w wielkiej mierze operujące, ale z lekka przez dwa lub trzy dni lekarstwo biorąc, tak bowiem i znośnieysze będzie, i więcej pomoże.

Pierwszego bowiem dnia przeczytacza się, iak Lekarze mówią, pierwsze piętro, to jest, kitzki: drugiego warroba: trzeciego żyły, w których naywiększy stek złych humorów. Ktorzy bowiem niewstrzeżniżliwie żyją, ci sobie dzień w dzień cokolwiek niestrawnego humoru przyczyniają: który humor żyłami się rozchodząc, całe ciało iakoby gębkę napuszcza.

Zaczym o ieden lub drugi rok, tak się częstokroć wielka złego humoru

moru moc w ciele zbierze; iak wie-  
le się w naczyniu dwóchset uncyi,  
albo czterech kuflach, za ledwie  
zmieścić może. Te humory na ko-  
niec za czasem gniją, i śmiertelne  
przynoszą choroby: z kąd wielka  
bardzo częśc ludzi przed czasem gi-  
nie.

Którzykolwiek bowiem przed  
ostatnią starością giną, z tey po-  
łicie przyczyny giną: wyjąwszy  
tych, co zewnętrznym gwałtem,  
iako to od miecza, ognia, kamienia  
w ciele, od bestyi, trucizny, po-  
wietrza, zarazy iakiey &c. giną.

Jak wielu po domach swoich  
we wszystkie opływając wygody,  
w krótkim czasie, humorami temi  
pognębieni gasną; którzyby byli na  
galerach do wiośła przykowani, o  
flisowskim sucharze i wodzie, zdro-  
wo na długie lata przeciągnęli ży-  
cie!

Te-

Temu niebezpieczeństwu zabie-  
ga się wczesnemi purgansami, przy-  
najmniey dwakroć corok braniem.  
Tak bowiem ani się wielka humo-  
rów takowych moc zbierać może;  
ani w dużą zachodzić zgnilość, u-  
pleniałąc ich co pół roku. Znam  
wielu, co tym sposobem do ostar-  
niey starości przyszli, ledwie od  
iakiey znaczney choroby nagabani  
przez całe życie.

## § XVIII.

*Zycia wstrzemiężliwego poży-  
tki: a nayspierwey, że od  
chorób uwalnia.*

Następuje teraz rzecz trzecia z  
tych, któreśmy przed się wzięli  
to jest, żebyśmy przełożyli, iak  
wiele ciału i duszy pożytków przy-  
nosi życie miane.

Pier-

Pierwizy pożytek jest, że człowieka od wszystkich prawie chorób uwalnia i broni. Znosi bowiem katary, kaszle, dychawice, zawroty głowy i żołądka bolesci: nie dopuścza apoplexyi, letargu, wielkiej choroby, i innych mózgu affekcyi: lecz podagrę, chiragrę, scyatykę, i łamanie w członkach. Znosi niestrawność, chorób wszystkich matkę. Na ostatek tak temperuje humory, i w należytey zachowuje proporcyi; że te ani, wielością, ani rodzajem swoim, nie bróźdzą.

Gdzie zaś jest przyzwoita humorów pomierność; tam choroba miesca nie ma: ponieważ istota zdrowia na takowym pomierzeniu zawisła. Stwierdza się to już doświadczeniem, już rozumem. Widziemy bowiem, że ci, którzy mierności w wyżywieniu przestrzegają, le-

dwie

dwie kiedy, albo nigdy, choroba mi nagabani nie bywają: a jeżeli bywają, łatwiej je znoszą niż inni, którzy, z niepomiarkowanego pozwalania apetytowi, humorów złych są pełni; i wkrótce do zdrowia przychodzą.

Znam bardzo wielu, którzy lubo są z natury słabi, i w latach podeszli, a zawsze w pracach ducha zatopieni; przecież dla wstrzemięzliwości żyją zdrowi, i od wszelkiej znaczney choroby, w całym prawie życiu, i w długich latach wolni. Toż objaśniają przykłady Świętych Oyców i Zakonników, którzy w bardzo wielkiej wyżywienia szczupłości zdrowo, i czerstwo, a bardzo długo żyli.

Racya tego jest, bo prawie wszystkie choroby, na które pośpolicie zapadają ludzie, rodzą się z przepełnienia: przeto iż się więcej w

żołą-



żołądek pecha, niż strawić doskonale może, i niż natura potrzebuje. Czego znakiem jest, iż prawie wszystkie choroby leczone bywają wypióżnianiem. Już to bowiem upuściwa się krwi otwieraniem żył, albo baniek stawianiem, żeby naturze ulżyć: już się sprowadza przez lekarstwa wielki bardzo humorów stek, który się był po wnętrzościach i ciele rozlał: już nakazywana bywa dyeta, i szczupłe bardzo pożywienie.

Ten leczenia sposób iawnie znać daie, że choroba z przepelnienia przypadła. Przeciwnie bowiem rzeczy przeciwnemi się leczą. zkađ Hippokrates seřt. 2. aphor. 22. *Ktore choroby z przebrania miary przypadają, tych lekarstwem ieřt upleniecie, a ktore z uplenia, tych napelnienie.*

Rzadkie iednak są choroby z uplenia, chyba w długim gło-  
dzie

dzie pod czas obliczenia, lub żegluga, albo w innym podobnym przypadku, w którym razie, sprowadziwszy najpierwey humor przypalony, którego przez wymorzenie narobiło, i niby nadpaliło, przyrodzone ciepło; trzeba z lekka, pomnażając powoli miarę żywności, odżywiać i posilać ciało. Co też czynić należy i po wielkich wyniszczeniach, które pod czas ciężkich chorób ciało y siły wycieńczone bywają, żeby się to naprawiło:

Ponieważ tedy niemal wszystkie choroby rodzą się ztąd, iż się więcej ie i piie, niż potrzeba naturze; idzie za tym, że ktoby powinna zachować miarę, tenby był wolnym od wszelkiej choroby. Co się też nam napomyka w owym sławnym Hippokrateſowym wyroku (lib 6. *epidemiwn seřt. 4.* ) *Ασθενος υγιαινει αφε-*

είν-τροφή αὐτῶν πρὸς τὴν  
 Jest to przestrzeganie zdrowia, nie iść  
 do sytości, a do prac byz rączym, gdzie  
 na oszczędności iedzenia, i na exer-  
 cytacyi ciała, zakłada spótób za-  
 chowania zdrowia.

## § XIX.

*Ze niestrawność jest chorób  
 matką.*

Toż się potwierdza i ztąd, że nie-  
 strawność nazywaią Lékarze  
 gniazdem wszystkich chorób, na  
 które pospolicie ludzie zapadaia.  
 Zkąd Galenus w Ks. 1. o pokar-  
 mach dobrego i złego poitku, Ni-  
 kogo, prawi, choroba się nie imie, kto  
 się z pilnością strzeże, aby w niestra-  
 wności nie wpadał. Jakoż na nie-  
 strawność się i to ściaga, co pospo-  
 licie mówią, że więcey ludzi zabia  
 niewstrzemięzliwość, niżeli miecz. I  
 Pismo

Pismo S. urkkiezyastyka w Rozd.  
 27. Dla niewstrzemięzliwości wielu po-  
 marło: a kto iest wstrzemięzliwym,  
 przyczyni życia. I troche wyżej. Nie  
 bądź chorwym na wszelkiey biesiedzie, a-  
 ni się wylewaj na wszelki po arm: przy-  
 wietu bowiem pokarmach będzie choroba  
 A że skromna wyżywienia miara,  
 nie dopuszcza niestrawności, za-  
 czym też nie daie miycsa przy-  
 czynie chorób.

Jest zaś niestrawność niedoskona-  
 łą pokarmów konkokcyą. Kiedy  
 bowiem żołądek, albo dla zbytney  
 potraw miary, albo dla ich rodza-  
 iu trudnego ku pokonaniu, albo dla  
 rozmaitości razem wepchaney, al-  
 bo dla tego, że nie ma do strawno-  
 ści dostatecznego czasu, niedosko-  
 le trawi; chylus, albo sok, w który  
 się odmieniły potrawy, zowie się  
 niedotrawionym, i ma w sobie su-  
 rowiznę, która wiele przynosi zle-  
 go. K2 Bo

Bo naypierwey napełnia mózg i wnętrznosci wielu flegmatycznemi i cholerycznemi odmiotami. Potwóre w subtelných meatach, albo otworach wnętrznosci, wiele czyni zapchania. Potrzebie plnie cały temperament ciała. Na ostatek napełnia żyły humorem zgnitym, z którego się ciężkie bardzo choroby rodzą.

## § XX.

*Popiera się daley tey nauki,  
wywodzi się, na czym za-  
wisło zdrowie.*

**M**ogłaby się każda z tych rzeczy osobno wywieść, aleć to jest dosyć iawnno, osobliwie pierwsze i drugie, tylko tedy trzeciego i czwartego poprę.

Gdzie *chylus* ( sok w żołądku zro-  
bio-

biony z potraw ) jest niedostrawio-  
ny i zle iſprawiony, a raczey ſplu-  
gawiony niż dowarzony ( Aryſto-  
teles bowiem zowie to *μολυσμα* a  
nie *περι* to jest, *ſplugawieniem*, a  
nie *ſtrawieniem* ) tam z takowego ſo-  
ku nie może się krew w wątrobie  
( która jest krwi teyże źródełem,  
i niby kuchnią ) dobra zrobić, ale  
tylko zła. Druga bowiem konkoka-  
cya, iako wywodzą Lékarze, nie  
może poprawić pierwszej.

Ze krwi złey nie może bydź do-  
bre tuczenie, ale musi następować  
temperament ciała zły, i chorobóm  
podległy. Bo trzecia konkokcya  
( która się ſprawuie w nayſubtel-  
nieyſzych całego ciała porach, albo  
otworach, gdzie się tez krew po-  
dobną ſtaie tey kaźdey ciała części  
kórą ma tuczyć, i gdzie odbiera  
przyſpoſobienie, żeby na ſię przyię-  
ła formę teyże części ) nie może  
poprawić drugiej. Tym



Tym ipolubem powoli przez niestrawność odmicnia się i psuje cały temperament ciała, i wiele nabywa złego. Znowu też niestrawność łoku i prawuje, że się żyły po całym ciele napętniają krwią nieczystą, i z wielu złemi humorami zmieszaną, które humory z czasem gniją, a za daniem okazyi przez tatygę, upał, zimno, wiatr, &c. rozgorywiają się w ciężkie i niebezpieczne gorączki, od których nieprzeliczeni w kwitjącym wieku giną.

Od wszystkich tych nieszczęśliwości broni nas wstrzemięźliwa żywności miara: nie dopuszcza bowiem niestrawności, która wszystkiego tego jest przyczyną. Kiedy się bowiem nie więcej pcha w żołądek, niżeli on strawić należy, nie może; i kiedy mu się na to dostateczny czasu przeciąg dać: nie mo-

że

że następować niestrawność, ale raczej *cytus* będzie dobry, a z niego dobra się robi krew: z dobrej zaś krwi, będzie dobre całego ciała tuczenie, i dobry temperament.

Krom tego sposobem tym zabiega się zagniłości humorów w żyłach: unika się pozarykania wewnętrzności, i owych zbytnich odrzutów, które i w głowie, i wewnątrznościom, i iunkturóm, albo stawóm, dokuczają. Za tym zachowuje się dobry ciała stan, i zdrowie. To bowiem na tych dwóch rzeczach zawisło, to jest naprzód na należytej proporcji, a pomiarkowaniu humorów, iuż to co do wielości ich albo miary, iuż co do rodzaju, albo rozmaitości; *patym* na niejakim stanie całego ciała, do gębki (albo do chleba pulchnego) podobnym, i żadnemi obstrukcyami nie zapchanym, żeby duchy, i krew, wolny po

po wżyskich częsciach przebieg  
miały.

A nie tylko humorów niestra-  
wności, i wynikającym ztąd wa-  
dóm, zabiega wstrzemięźliwość, a-  
le też i zbytne humory wytra-  
wia: a to daleko bezpiecniey i sku-  
teczniey niż exercytacya ciała, ia-  
ko mądrze wywodzi Przezacny Do-  
ktor *Virginus* w Ks. 5. o poście, w  
Rozd. 3. 4. 15. Praca bowiem całe  
razem ciało wzrusza, a niektóre tyl-  
ko jego części więcey nad inne e-  
xercytuie, a ieszcze często z humo-  
rów pomiętlaniem, z wielkim  
zgrzaniem się, i z niebezpiecz-  
stwem chorób, osobliwie gorączek,  
pleury, i różnych descenów na ró-  
żne części, co wżysko wielkie spra-  
wia boleści.

Zaś dyeta bardziéy w śród czło-  
wieka do samych wnętrzości, i do  
wżyskich iunktur i stanów prze-  
nika,

nika, wżyskie łagodnie i w równą  
miarę wypróżniając: bo materye  
grube wyciencza, mieyśca zapcha-  
ne otwiera; co zbytne jest, wy-  
trawia; przyeścia wolne duchóm  
odmyka, i same duchy wyiaśnia.  
A to bez pokłócenia humorów, bez  
descenów i bólów, bez zgrzania  
ciała, i chorób niebezpieczeństwa,  
bez utraty czasu, i lepszych zabaw  
uśczerbku. Przec iednak tego nie  
trzeba, że exercytacya, byle miary  
nie przebiegała, bardzo jest pożyte-  
czna, i wielom potrzebna.

## § XXI.

*Życie wstrzemięźliwe ubespie-  
cza nas przeciw powierz-  
chnym przyczynom  
chorób.*

**D**rugi pożytek jest, że nas nie  
tylko od chorób, z niestrawno-  
ści,

ści, i z wewnętrzney humorów zagnie-  
łości wynikających, ubespiecza;  
ale też i przeciw powierzchwnym  
przyczynom uzbraia. Kto bowiem  
ciała ma czyste, i humory dobrze  
uteinperowane; temu nie tak łatwo  
zazkodzi upał, zimnó, praca, i po-  
dobne niewczasy; iako zwykły  
szkodzi temu, który jest złych hu-  
morów pełen: a jeżeli mu co takie-  
go zazkodzi, łatwiey on i prędzey  
wyzdrowieie.

Toż samo się dzieie około ran,  
stłuczenia, wybitia i złamania ko-  
ści. Bo w takim do części obra-  
żoney, albo się żadne złe nie zbie-  
gaia humory, albo o male: które z  
bieżenie naybardziej do uleczenia  
przeszkadza, a wielkie bóle i zapa-  
lenia sprawuje. Obiaśnia to zna-  
cznym przykładem nasz Auktor  
wyżey w §. 8.

Ubspiecza i przeciw powietrzu  
Ła-

Łacney nie bowiem owcy zarazie  
oprzec, jeżeli ciało jest czyste. Ztąd  
Sokrates trzeźwoscia i miernoscia  
swoia dokazał tego; że lubo po  
wielekroć Ateny powietrzem pu-  
stotzone bywały; on iednak nigdy  
nie chorował, iako pisze Laercyusz  
*Lib. 2. de vitis Philos.*

## § XXII.

*Toż samo choroby nieuleczone  
lżeyszemi czyni.*

Trzeci pożytek życia miernego  
jest, że chociaż nie uwalnia od  
nieuleczonych chorób; iednak ich  
tak dalece łagodnieyszemi czyni:  
że ich i znosić łatwiey, i nie wiele  
z nich jest przeskody do zabawy  
ducha.

Rzecz to z codziennego do-  
świadczenia pewna. Wielu bo-  
wiem



wiem chorując już na wrzód w płucach, już na kamień w nerkach, albo w pęcherzu, już na zastarzałe liszaje, już na zadawnione i wzwycaione wnętrzości gryzienie, już na cielistą lub wodnistą przepukłość, i na inne rodzaje ruptury; za pomocą samej diety długo żyją, zawsze rzeźwi, a do prac dówcipu rażni.

Jako się bowiem choroby przez obżarstwo bardzo iątrzą, tak, że ciężko naturę dręczą, i zgubę iey wkrótce przynoszą; tak przy mierności przedziwnie łagodnieją, tak dalece, że się z nich mało częstokroć przykrości czuie, ani wiele z pośpolitego przeciągu życia ukraćcają.

### § XXIII.

*Toż samo długowiecznością  
obdarza.*

Czwarty pożytek jest, że wstrze-  
mię-

mięźliwość, tych, co się w niej kochają, nie tylko zdrowiem, ale i długowiecznością nadaje, doprowadzając ją do ostatniej starości, tak dalece; że kiedy im życie to przychodzi kończyć, albo żadnych nie czują boleści, albo bardzo małe: bo umierają szczególnie przez rozpękę.

Obiedwie rzeczy te są wiadome z doświadczenia i z rozumu. Bo co się tycze długowieczności, wiemy dobrze, że Święci Mężowie na pustyni i po Kłasztorach bardzo długo żyli, chociażże życie bardzo ostre, a od wszystkich prawie wógód ciała dalekie prowadzili, co się nayprzedniej wstrzeźliwości ich ma przypisać.

Tak S. Paweł pierwszy Pustelnik do lat niemal 115. przedłużył życie, z których blisko 100. na pustaczcy mięszkał; pierwsze 40. o tro-

fze daktylow i wody; reżcie gdy daktyłów nie stało, o pół bochenku chleba, którego mu kruk dawał codzien, iako piżze S. Hieronim w życiu. iego.

S. Antoni do lat 105. z których 90. przepędził na puszczy, samym chlebem i wodą (do których nie co iarzyny w ostatniej starości przydawał) ciało poilał, iako świadczy S. Aranazy.

S. Pafnucyusz przeżył więcej niż 90. lat, o samym tylko chlebie: iako dochodzimy z Kassyana Kolacji 3. Rozd. 1.

S. Hilaryon, choć natury był delikatney, a zawżze w rzeczach Boskich zatopiony, żył lat około 84. z których niemal 70. na puszczy przepędził, w dziwnym poście, i surowości tak odzienia, iako i wyżywienia: iak opisuie Hieronim S.

S. Ja-

S. Jakub Pułtełnik, rodem Perła, częścią na puszczy, częścią w Klastroze, przepędził lat 104. o wyżywieniu arcyścizupłym: iako piżze Teodoretus w Historii Zakonney pod Julianem.

I sam Julianus, przezwiśkiem *Suba*, to jest, *Starzec*, raz tylko na tydzień poilał się, na chlebie ięczmiennym, soli, i wodzie, prześtając: iako także Teodoretus.

S. Makaryusz, którego mamy Homilie, żył więcej niż 90. lat, z których na puszczy w ustawicznym poście przepędził 60.

S. Arseniusz nauczyciel Arkadyusza Cesarza żył lat 120. z których w stanie świeckim przepędził 65. resztę zaś na pustyni w przedziwnej wstrzemięzliwości.

Symeon Stupnik żył lat 109. z których 81. na stupie, a 10. w Klastro-

sztorze. Otoliego poſty i prace, zdaſię bydz nad ſię natury ludzkiej.

S. Romuald Włoch żył lat 120: z których całe 100. przepędził w Zakonie o twardym poſcie, i w wielkiej życia oſtrości.

Udalryk Biſkup Padewſki, Mąż dziwney wſtrzeźliwości, żył lat 105. iako ſwiadczy Paweł Bernryedenſki w życiu Grzegorza VII. które przed kilku lat wydał naſz X. Gerzerus.

S. Franciszek z Pauli w dziwney wſtrzeźliwości (nie poſilał ſię bowiem niczym, tylko chlebem i wodą raz na dzień około zachodu ſłońca, ledwie cotakiego przydając, czego ſię w Poſt Wielki pożywać godzi) przeżył więcey niż 90. lat.

S. Marcin 86. S. Epifaniusz nie-

mał

mał 115. S. Hieronim bliko 80. S. Auguſtyń 76. S. Remigiuſz przepędził na Biſkupſtwie lat 74. Wielobny Beda od 7. roku życia, żył w Zakonie aż do 92.

Rzeczby aż nazbyt była długa wyliczać wſzyſtkich, których ſię z hiſtoryi i z Żywotów ŚŚ. przywieſć może. Miałam bardzo wielu naſzego wieku, którzy ſzczupłością wyżywienia życie czerſtwe do lat 80. 90. 95. &c. przeciągnęli.

Są bowiem i Białogłowiſkie Kłafztory, w których o ſzczupłym poſiłku wiele ich żyje do 80. albo i do 90. lat, tak dalece, że po 60. i 70. lat mające, ledwie ſię między ſtaremi liczą.





## § XXIV.

*Popiera się tegoż samego, z od-  
powiedziami na niektóre  
zarzuty.*

**A**ni tu mówić można, że ci nie-  
siła natury, ale z nadprzyro-  
dzonego daru Boskiego, tak wiel-  
kie lata żyli. Ta bowiem długo-  
wieczność nie była kilku iakich,  
ale bardzo wielu, a prawie wszy-  
stkich, którzy pilnie owej trze-  
źwości przestrzegali, a powierzch-  
nym iakim przypadkiem nie zgi-  
neli.

Zgad S. Jan Ewangelista, który  
sam jeden z Apostołów nie był  
gwałtowną śmiercią przed przyro-  
dzonym kresem zarwany, żył lat  
68. po Wniebowstąpieniu Pańskim.  
Zaczyn rzecz do wiary podobna,  
że doszedł setnego roku.

I S.

I S. Symeon lat 120. miał, gdy  
Męczeństwo ponosił. S. Dyonizy  
Areopagita rok setny przewyższał:  
S. Jakub Mniejszy przechodził 96.  
trwając w ustawicznych postach i  
modlitwach, a mięta i wina nigdy  
nie zażywał.

Potym, nie samym tylko Świę-  
tym pozwolono to było, ale nawet  
i innym. Bo u Indów arcydługo  
żyją Brachmani dla skromnego wy-  
żywienia: także u Turków Zakon-  
nicy Machometaniskich zaboborów,  
którzy postu i ości zycia wielce  
przestrzegają zwykli.

Pisze *Josephus* w Ks. 2. o wojnie  
Żydowskiej, w Rozd. 7. iż Ełeni  
arcy długiego są życia, tak dalece;  
że bardzo wielu z nich aż do stule-  
tniego dochodzą wieku: a to dla  
prostego wyżywienia, i dobrze roz-  
porządzonego życia: nie pożywają  
bowiem, tylko chleba i leguminy.

L2

De-

Demokryt, i Hippokrates przeciągneli życie, aż do lat 105. Plato, daley niż do 80.

Na koniec, kiedy Pismo S. u Fklezyastyka w Rozd. 37. mówi: *Kto wstrzemi zliwy uśc, przyczyni życia, w powszechności mówi o wszystkich mierności przestrzegających, a nie o samych Świętych.*

Przyznaię to iednak, że bezbożni, a ofobliwie M. żobócy i bluzniercy, pospolicie nie długo żyją, choćby mierności w pożywieniu strzegli: bo takich zemsta Boska ściaga. Otoli oni nie z choroby dla skazenia humorów, ale z gwałtu powierzchownie zadanego giną.

Podobnież ci, którzy silnie w nieczystości brodzą, nie mogą być długowieczni: bo nie tak nie wyniszcza duchów, i najlepszegonatury soku; nie tak wielce nie osłabia, ani łamie natury.

38. Rzeczysz, iż wielu do ostateiny przychodzi starości, ktorzy nie zachowują owej trzezwey diety, ale obżarstwu wolne puszczają cugle, byle się trafiła okazyja: a codzien się prawie do sytości obiadają i opiiają. •

Odpowiadam. Tacy są rzadcy, i rzadko, u nich o siłę, i o temperament. Bo wielu takich żarłoków przed czasem ginie. A gdyby też owi silni i *avcazo* (co praw mierności nie przestrzegają) przyzwolitą zachowywali miarę; dalekoby dłużej i zdrowiey żyli: a dalekoby większych rzeczy dowcipem swoim i nauką dokazywali. Nie można bowiem, żeby ci, co niepomiarkowanie żyją; nie mieli być pełni wielu humorów złych, i często chorować: żeby także bez uszczerbku zdrowia mieli głębokich ducha zabaw pilnować;

już przeto, że w nich cała natury dzielność jest zabawna około trawienia pokarmów i konkoccyi, od ktorey jeżeli gwałtem przez głębokie myśli będzie oderwana; musi za tym nałępować zle trawienie, i wiele się namnożyć turowizny: już i przeto, że się głowa napęlnia waporami, które myśl ćmią; i za żywszym nieco natężeniem dowcipu, bolesć przynoszą.

Na ostatek potrzeba będzie takim częstej ciała exercytacyi, albo lekarstw, któremi by ciało coraz szlamowali. Zaczynam choć tacy zdają się długo żyć ciałem, przecież krótko żyją duchem i dowcipem: bo nie długo do zabaw ducha bywają zdolni: a większą czasu część muszą łożyć na posługę ciała. To zaś coż jest innego, jeżeli nie czynić ducha niewolnikiem swojego ciała, to jest, swojego niewolnika? Takie życie

życie nie przytoci człowiekowi, ośobliwie Chrześcianskiemu, ktorego całe DOBRO duchownym jest, a wysługami tak ducha iak i ciała, i umartwieniem zmysłów, nabywa się.

## § XXV:

*Utwierdza się toż samo ieszcze daley.*

**P**rzyday tu ieszcze i to, że ci, którzy są słabszey natury, byle ośzczędnie żyli, daleko są pewnieysli przedłużenia swego zdrowia i życia, niż naysilnieysli inni, którzy nie pomiarkowanie żyją. Tamci bowiem wiedzą, że wolne od humorów złych ciało; albo, że ich nie maia tak wiele; żeby w chorobę wprawić mogły: Ci zaś nieuchronnie takimi wilgociami przez kilka lat napęlniani bywają: a te zlek-



ka coraz to bardziej gnić, za 1000  
okazy, w ciężką się, a często w  
śmiertelną chorobę zamieniała.

Świadczy Arystoteles w Księ-  
gach *problematum*, że był za jego cza-  
tów ieden Filozof imieniem Hero-  
dykus, który choć zdaniem wizy-  
stkich arcyłabey był natury, i na  
suchoty chorował; iednak prze-  
strzeganiem praw mierności (*ῥῆτα-  
νότης*) która sposób wyżywienia  
opiekuje, dożył do setnego roku.  
Wspomina o nim i Plato w Ks. 3.  
o Rzeczypospolitey.

Galenus w Ks. o Marazmie, \* i  
w Ks. o pizestrzeganiu zdrowia po-  
wiada, że był za jego czasu ieden  
Filozof, który wydaną Książką na-  
uczał, iakby się kto mógł zachować  
cale nie doznając starości. Słusznie  
to, iako rzecz próżną gani Galenus;  
iednakże iż ta nauka nie cale była  
płonna, a do przedłużenia życia  
zdol-

\* Jest to rodzaj suchot.

zdolna, iam to przykładem swym  
utwierdził ten Filozof. Kiedy bo-  
wiem do lat 80. doszedł, choć tak  
był wycieniony, że go nie było,  
tylko skóra a kości; roztropnym ie-  
dnak wyżywienia umiarkowaniem  
dokazał tego, że ielachnem i lar-  
dzo suchotami był na koniec stra-  
wiony.

Tenże Galenus w Ks. 5. o rato-  
waniu zdrowia mówi, że trzymając  
się nauki owej, która przepisuje dyetę,  
ci, którzy z urodzenia nie mają słabego  
ciała, mogą przy rzeźwości i zmysłow, bez  
wszelkiej choroby i boleści do najwyższej  
dochozić starości. Potym dodaje o  
sobie samym. Jam zaś prawi, choć mi  
się od urodzenia ani zdrowa ciała pora  
dostała, ani życia prowadził wolnego;  
iednakże, tey się trzymając nauki, po 28.  
życia roku żądncy, ani najmniejszey nie  
cierpiłem choroby, chyba tylko niekiedy  
iennowzienną gorączkę, której mi przy-  
czyną czułem była fetyga. § XXVI

## § XXVI.

*Ze zemierności życia uwalnia od  
boleści przy śmierci.*

**A**nie tylko do największey dochodzą starości, żadnych nie doznawszy boleści ani chorób, ci, co się kochają w zemierności; ale też ani przy samey śmierci nie biedzą się z boleściami: ale za prostym rozsypaniem, i ztrawieniem wrodzoney wilgoci, rozwiązuje się w ni h spoienie duszy z ciałem. Tak iako lampa, łama przez się, i bez trzasku gaśnie, za strawieniem oleju.

Jako bowiem lampa troiakiem się gasić może sposobem, 1. gwałtem powierzchni zadany, na przykład silnym zadmuchnieniem; 2. dolawszy w nię wiele wody, przez którą się dobry oleju likwor potłumia, albo psuje; 3. samego oleju wytrawie-

wieniem: tak i życie ludzkie, do gorenącej lampy podobne, w troiaki sposób gaśnie zwykło. 1. powierzchni gwałtem, na przykład, mieczem, ogniem, udużeniem; 2. humorów złych zbytciem, albo iadawitym rodzajem, którym wrodzona wilgoć, albo przytłumiona, albo ikażona bywa; 3. kiedy wrodzone ciepło ciężką wilgoć za długim czasem przeciągiem strawi, i w wiatr rozproszy: co się tak właśnie dzieie, iak kiedy woda ciepła, lub zagrzany olej, ciepłem od ognia zabranym wyparuje.

W pierwszym i w drugim razie wielkie bywa zamieszanie natury: zaczyn się wielkie musi ponosić boleści, kiedy to zamieszanie trwa długo. Temperament bowiem przeciwną siłą wzgóre nogami (iako mówią) przewrócony bywa, i związek natury gwałtownie się rwać

twąć mumi. Zas w rzecim żadney nie masz boleści, albo tylko lekuchna: bo się temperament sam wewnątrz lekuchno rozwiązuie; a wrodzona wilgoć, na której najbardziej zawito życie, razem z ciepłem wrodzonym dotrawiona bywa.

Kiedy bowiem wilgoci owej ubywa, ubywa oraz i ciepła do niey przypoionego: a za strawieniem wilgoci, gasnie oraz i ciepło. W ten sposób umiera wielu, u których w pilnym była zachowaniu porządna dyera: chyba gdyby powierzchnym zchodzili gwałtem.

Ponieważ bowiem przez dyetę unikają humorów złych; przetoż nie mają w sobie takiego, czymby się mógł temperament gwałtownie psować, albo ciepło przyrodzone przytłumić. Muszą tedy żyć póty, aż owa pierwotna wilgoć  
(od

(od której się najpierwey zaczęło życie) z ciepłem oraz wrodzonym tak wytrawiona będzie; że go już więcej na zatrzymanie duży w ciele nie stanie.

Podobnymże sposobem umierałby człowiek, gdyby, bez naruszenia nawet wilgoci, przestał BOG zachowywać ciepła: albo gdyby samaż wilgoć Boską mocą nagle zniszczona była.

## § XXVII.

*Ze też sama dodaie rzężkości  
ciału.*

Piąty pożytek trzeźwey dyety jest, że ciało czyni lekkim, rzężkim, raznym, a do wszelkiego swego rutzania rzeżwym.

Ociężałość bowiem potłumienie natury, i nieruchawość, pochodzi  
z peł-

z pełności humorów, któremu nie przeloty duchow zapychają, jun-ktury napęlniają, i nazbyt wilgotnemi stają.

Za zniesieniem tedy humorów zbytnich przez dyetę, znoszona bywa przyczyna owej ociężałości i nierzeźwości: a wolne duchom otwierają się drogi.

Króć tego za tą samą dyetą idzie, że trawienie jest dobre, i dobra się rodzi krew, z której się potem czystych a obfitych nabiera duchów; a te początkiem są wszy-śkiej rzeźwości i razności.

## § XXVIII.

*O pożytkach, które Duchowi przynosi mierność: a nayspierwcy o żywości zmysłów.*

Przełożyliśmy pięć pożytkow, które mierność przynosi ciału.  
Oba-

Obaczmy już, co z niego zyskuje duch. To podobnie w pięciorkiej się liczbie zamknąć może.

Pierwsze niech będzie to, że powierzchowne zmyśli żywemi i rzetelkami czyni. Zmysł bowiem WIDZENIA naysbardziej w starych tępieie przeto, że służące do widzenia żyły zbytniemi wilgociami zalegnione bywają. Zaczym idzie, że duch zwierzęcy, który naysbardziej widzeniu służy, albo bywa zaćmiony, albo się nie udziela oczom w takim dostatku, iakiego by potrzeba, żeby się bystro widziało.

Ta wada albo się cała znosi, albo dużo umniejsza, trzeźwością pokarmu i napoju, a wstrzemięźliwością od rzeczy takich, które głowę sumami napęlniają, iakowe są wszystkie rzeczy tłuste, a naysbardziej masło, ktoby go wiele jadł: wina



wina także mocne, piwa grube, albo ziółmi, głowę zawracającemi zaprawione.

Zmysł SŁUCHU zawalony bywa humoru zbytniego, a niedotrąwionego, spadnięciem z mózgu w organki słyszenia słuzące, albo w żyłę do tegoż słuchu przysposobioną. Zatem bowiem idzie, że człowiek z tej strony, w którą wstąpił ów descens, albo jest głuchym, albo tępo słyszy.

Descensowi takiemu łatwo się zabiega, i drogę zagraadza, miernością pożywienia. A jeżeli on już jest, tedy iako go lekarstwami znieść można (chybaby był zaścizaty i mocno już osiadły) tak też i przez dyetę, ofobliwie zażywając oraz czego takiego, coby tym częściami pomocne było.

Zmysł SMAKU naybardziej się zwykł ptować humorami złemi,  
or-

organki jego napelniającemi: iakie są humory choleryczne, albo kwaśne, lub słone, kiedy w języku, albo żuchwach obliędą (czyli te opadną z głowy, czyli podeyda z żołądka, którego wewnętrzna błonka do tych się organków rozciąga) a na ten czas wszystko się widzi gorzko, kwaśno, albo słono.

Tę wadę uprzęta przyzwoita dyeta, która też sprawuje, że pospolite nawet pokarmy, i suchy chleb, lepiej smakują człowiekowi wstrzeźliwemu, i więcej mu ukontentowania przynoszą; niżeli drogie, i wytwornie przyprawne, delikacikowi iakiemu obżartemu.

Za uprzętnieniem bowiem skazonych wilgoci, które żołądek i zmysł smaku zaprzętały, a *avopēxiā* (to jest, stracenie apetytu) albo obmierzanie potraw sprawowały; wraca się tenże apetyt, i czyste po-

M . . . . . kara

karmow uczucie z naturalnym ukontentowaniem. Podobnymże sposobem zachowuje się zmysł POWONIEŃ, i DOTYKANIA.

Przyznawam iednak, że długa starość przytępia na ostatek żywności zmysłów, i prawie ją wyniszcza, bo się temperament organów, iako i innych części, powoli rozwozi, kiedy za czasem wrodzona wilgoć i ciepło zlekka słabieie. Za czym idzie, że temperament staje się oschleyszym, niżby potrzeba do zażywania zmysłów: wszystkie też meaty i pory zimną się napętniają flegmą, która wszystkim ducha ćwiczeniom naybardziej wadzi.

Starzy albowiem iako wewnętrznym ciała temperantem stają się bardzo wyschłemi i oziębłemi; tak dla odchodnych wilgoci bardzo mokremi: tak dalece, że starość nie  
innego

innego nie jest, tylko zimność i wychłóść temperamentu, z wytrawienia wrodzoney wilgoci i ciepła pochodząca: z którym wytrawieniem nieuchronnie się łączy moc zimney flegmy po całym ciełe.

## § XXIX.

*Poskramia passye.*

Drugą pożytek, który trzeźwa dyeta przynosi duszy, ten jest, że bardzo umniejsza, i ułagodzi namiętności, albo passye, osobliwie gniewu i melancholii, nie dopuszczając w nich zbytku i nieporządnej popędliwości. Toż sprawuje względem chuci do pieśzczot smaku y dotykania, tak dalece, że arcyłusznie i dla tego też skurku, ten życia sposób wielce powinien być szacowany.

Szpetna bowiem rzecz jest, nie-  
Ma . . . . . poha-

pohamowanym bydz w gniewie, bydz niewolnikiem melancholii, i nayokropniejszych troików ponurey fantazyi: znosić niewolą obżarstwa i brzucha, a ślepym pędem wylewać się na żarłocstwo, i brzydkie rokoszy ciała.

A nie tylko to są rzeczy brzydkie, ale też zdrowiu szkodzące, a między pocziwemi fromotne. Te zaś wady łatwiuchno leczy trzeźwość, już to wyniszczać, już naprawując, te humory, które tego złego są źródłem. Te bowiem humory przyczyną są takich pasyji; jest to u Lekarzy i Filozofów arcy pewna, doświadczeniem się potwierdza.

Widziemy bowiem, że ci, którzy cholerycznych humorów są pełni, gniewliwemi są i popędliwemi: którzy zaś melancholicznych, ci ustawicznym się smutkiem i boia-

źnią

źnią trapią: a kiedy się im humory te zapalą w mózgu; sprawiają wtakich szalenstwo i manią. Jeżeli kwaśny humor na błonkach żołądkowych osiedzie, sprawia usta wiczny głód i obżarstwo. Jeżeli ciało nabierze wiele gorącej krwi; następują pobucki ciała, ołobliwie kiedy się do tego przyłączy iaka odymająca materya,

Racza tego iest, że chuci ducha pociągają się za apprehensyą, albo wyobrażeniem na fantazyi wystawionym: zaś to wyobrażenie na fantazyi zgadza się z dyspozycyą ciała, i z humorami w ciele panującymi.

Ztąd cholerycy miewają sny o ogniach, o pożarach, o woynach, o krwawych rąbaniach: melancholicy o ciemnościach, pogrzebach, grobach, straszdytach, uciekaniu, dołach, i wszystkich okropnych

Mz

pnych rzeczach: flegma, ycy o de-  
fzczach, ieziorach, iezkach, po-  
wodziach, tonieniach, rozbiianiu  
statków na wodzie: krwiści o la-  
taniach, biegach, bieliadach, mu-  
zykach, amorach. Sny zaś nic in-  
nego nie są, tylko wyobrażenie na  
fantazyi, pod czas upienia innych  
zmyśłów.

Zkąd iako przez sen, tak i na  
jawie, wiele się roi na fantazyi ta-  
kich rzeczy, które się stosują do na-  
tury humoru, i górującego w nas  
przymiotu, osobliwie za pierwszym  
rzeczy wyobrażeniem, niżeli go ro-  
zum poprawi i wykieruje.

Zbytkiem tedy humorów tych  
przewracan bywa naturalny stan  
fantazyi i poymowania. Cholera  
bowiem, że bardzo wiele w sobie  
ma goryczy, a naturze jest nay-  
przeciwnieysza, sprawia to, iż u-  
czynek lub słowo drugiego, albo  
coż-

cożkolwiek innego nam niemilego,  
natychmiast u niego maluje fanta-  
zya iako rzecz nam przeciwną, nie  
przyiazną, kızıwdzącą. A że ten  
humor ognistym jest i popędliwym;  
za tym sprawia, że urojenie bywa  
prędkie i popędliwe; a pobudza,  
żeby złe co prędzey odbić, i twoię-  
go się pomścić.

Humor melancholiczny jest o-  
ciążały, zimny, suchy, gnuśny,  
kwaśny, koloru czarnego, a teściu  
bardzo szkodliwy. Sprawia te-  
dy, że fantazyja roi sobie rzeczy  
wizyśtkie iakoby zawisne, nieprzy-  
iazne, smutne, ciemne. Z przy-  
czyny zaś zimności i ociążałości  
dzieie się, iż nie pobudza, żeby złe  
odbić, tak iako pobudza cholera,  
która w sobie jest lekką; ale raczey  
wprawia w boiaźń, uciekanie,  
odwtoke.

Flegma jest zimna, i mokra, za-  
czym



czym idzie, że poymowanie do  
wzyskiego jest leniwe, mdłe, bez  
rzechwości, ochoty, ognia.

Zaczyn cholera sprawia, że  
człowiek jest gniewliwy, pope-  
dliwy, prędki, smiały, mocno po-  
pierający, swarliwy, dziwak; o la-  
da co się rzuciący, przysięgający,  
złorzeczliwy, wrzaskliwy, heta-  
śnik. Ztąd tak wiele krzywd, bi-  
tew, ran, zaboiów, w narodzie lu-  
dzkim. Bo i te rzeczy, które po  
piianubroione bywają, pośpolicie  
nie trafiać zwykły z zapalczywości  
cholery, kiedy ją trunek pomnoży  
i zapali.

Melancholia czyni smutnemi,  
płaczliwemi, bojaźliwemi, odlud-  
kami, zamyślnymi, despera-  
tami. A iako cholera, na krótki  
czas, póki pała, sprawiedliwe zda-  
nie przewraca; tak melancholia,  
prawie ustawicznie, osobliwie ta,  
któ-

która na mózgu onadła, czarne wa-  
pory wzgóre ku sercu, i ku głowie,  
z hipokondryi podnosi.

Flegma czyni ociężałemi, mdłe-  
mi, ospałemi, bojaźliwemi, zapo-  
minającemi się, zgoła do wszystkich  
przezacznych niezdolnemi. Cho-  
ciaż bowiem ten humor nie tak  
jest ciała szkodliwy, iak cholera i  
melancholia; przecież na wielkiey  
bardzo jest zawadzie powinno-  
ściom dłuży: bo zimnem swoim,  
przytępia rzechwości duchów, a  
zbytnią w mózgu, i w meatach  
tychże duchów sprawia wilgoć.

### §. XXX.

*Dalsza o tym samym nauka.*

**W**szystkie te wady po wielkiey  
części leczy dyeta trzeźwa.  
Jey bowiem zażywanie uplenia z  
lekka,

lekka humorów złych, które natura albo wyrzawia, albo wypędza, osobliwie zażywając niektórych do tego pomocy od purgujących lekarstw. Naprawuje się potym i zły temperament ciała, za dodaniem czystey, a dobrze utemperowaney krwi, która by z żadną surowizną pomieszana nie była, żadnemi humorami złemi nie zepsuta, żadnego szkodliwego przymiotu nazbyt nie mająca.

I przeto tych, co do mierności przywykli, widzimy łagodnemi, przystępnemi, łaskawemi, wesołemi, powolnemi, we wżyskim umiarkowanemi. Łagodny bowiem sok natury sprawia w nich obyczaje i chuci łagodne: a sok skażony (jakim jest cholera i melancholia, osobliwie albo miarą, albo przyniotein zbyt przesadzona) czyni chuci i obyczaje złosliwemi, i bestyalsko srogimi.

Gdzie też i to jest uwagi godne,

że humory złe nie tylko ią pobudkami paśły, i pochop im dawaia; ale też i wzajemnie, przez iakąś sympatyą, paśły bywaia zapalem i silnym humorów złych pomnożeniem: i znowu, humory zapalone, a wzmogie przez paśły, bywaia zapaleniem i wzmożeniem paśły.

Daie się to widzieć na humorze cholerycznym, którego ieżeli iest wiele, tedy on za pomocą wyobrażenia na fantazyi, którą samże pomieszał, wznieca paśły gniewu: zaś wzniecenie gniewu, przez iakąś sympatyą, zapala humory choleryczne: humory te, iuż zapalone, sprawuą daley, że fantazyja mocniej i żywiej rzecz sobie wyobraża, i większa się zdaie krzywda niż przedtym: a tak i poruszenie gniewu pomnaża się i wzmacnia.

Przeto się trafia, że i z gniewu wpada się w furią, kiedy fantazyja  
długo

długo trwają w umiarkowaniu krzywdy. Zaczynamy arcyzdrowa jest rada, odwrócić myśl od poniesionych krzywd, bo rozważanie ich nie tylko duszy, ale i ciału, jest szkodziwe.

Podobnymże sposobem humor melancholiczny, za pomocą fantazyi, pobudza do smutku, choć żadney inney zasmucenia przyczyny nie ma. Smutek, przez jakąs sympatyę, przynosi sercu seilk, a wolnemu jego orwieraniu przekłada: za czym następuje, że humor tenże bywa przypaiony, i staje się jadowitszym przeto, że czarne jego kopcie w rozrypkę iść nie mogą. A kiedy się stanie jadowitszym, przyczynia passyi smutku, a często przywodzi do gwałtownych desperacyi i do zgnębnych zamysłów.

## § XXXI.

*Zachowujcie pamięć.*

Trzeci pożytek duszy z diety trzeźwey jest żywość pamięci. Tey bowiem naybardziej wadzić zwykły humor zimny na mózgu obśiadły: który humor naybardziej napastuje niewstrzeżliwych i starych.

Zalega on bowiem subtelniejszy duchów drogi, i same duchy oziębia i trupi. Zaczynamy idzie, że poymowania, lub myśli, stają się nierzelkami, mdłemi, rozlazłemi, a częstokroć w śród mowy samey tak odpadaia człowieka, że on sam nie wie, co powiedział, albo o czym rzecz była: i pyta się przytomnych: O czym my to mówili?

Może się to zaś przytrafić w trojaki sposób. *Naypierwey, że duch*  
zwie.

związujący, którego naybardziej zażywa fantazyja w pamiętaniu, i we wszelkim swoim działaniu, w samym biegu swoim zachwycon bywa od illegmatycznego humoru: a za jego zachwyceniem ustaie poymowanie rzeczy, a za tym i wszyscyła pamięć.

Pewnore żąd, że poymowanie było mdłe, i bez uwagi, a to dla niedostatku, lub nieposobności, duchów: poymowanie zaś rzeczy, bez uwagi na to samo, nie może po sobie zostawić takowego śladu, któryby do pamiętania był dostatecznym. Całe bowiem pamiętanie naybliższą na około naszych aktów zabawę: a dopiero potym rozciąga się też i do obiektów, albo materji, tych aktów. Bo właściwie mówiąc, nie to ja pamiętam, że *Piotr umarł*; ale to, że *ja widział*, lub *słyszał* albo *czytał* &c. iż *on umarł*.

Za-

Zaczynam gdzie zadney nie było uwagi na nasze akty, tam żaden nie mógł pozostać ślad rzeczy, ku pamiętaniu dostateczny.

Potrzenie z samey nieposobności duchów. Bo choćby ślad sposobem jakim był dostateczny z strony swojej; jednak się często trafia, że albo z niedostatku, albo z zamulenia, albo z nierzezwości, albo z gorącości zbyteczney duchów, nie możemy sposobnie zażywać owego śladu, ku pamięci.

Tym się sposobem częstokroć trafia, że ten i ów całą prawie pamięć utracą, i wszystkich nauk zapomina: iako to, kiedy moc flegmy zimney zalegnie subtelniejszy meaty mózgu, a duchy uczyni ociężałymi, i całą mózgu masę zbytnie rozwilży i oziębi.

Temu całemu ztemu dziwnie albo zabiega, albo lekarstwo przynosi,



non, trzeźwość i mierność wyżywienia: iako to wstrzymując się od gorącego a kopącego trunku, chyba w maluchney tylko miarce. Choć bowiem wino jest gorące, przecież krobymy go często i wiele pijał, popadnie ztąd w choroby zimne, to jest, katary, kaszle, \* koryzę, apoplexyą, paraliż.

Przyczyna tego jest, bo głowę napełnia waporami, które gdy tam oziębną, w zimną się zsiadają ślęgmę, która wżyskich tych chorób jest początkiem.

Nie tylko się zaś wstrzymywać trzeba od gorących i kopących trunków, ale też i od wżelkiego wilgoci zbytku: a suchey zażywać dyery. Ta bowiem sprawi, że się w nas albo nie będzie mogła zebrać zbyteczna wilgoć; albo się zebrana strawi: a za tym pójdzie, że zamulenia, od niey poczynione, będą uprzą-

przątione, a duchóm wolne przełoty otworzone, i same duchy stają się subtelniejszy, należytey sobie dochodząc pory: a mózg do wrodzonego sobie temperamentu powróci, stając się sposobny wespół z duchem, żeby służył fantazyi i pamięci.

\*Rozmawia choroby, którą Celsus w K. 4. Rozd. 6 zowie *gravedinem*, to jest, ciężkością, albo ociężałością, wyrażając tey skutki temi słowy: Ciężkość zamyka nozdrze, tępi głos, wzbudza śluchy kaszel. W tey chorobie ślina jest gęsta, uszy brzmia, żyły w głowie drgają, trzyna jest mętna. To wżysko Hippokrates, nazywa *koryzą*. &c.

## §. XXXII.

### *Utrzymuje przy bystrości dowcipu.*

Czwarty pożytek jest bystrość dowcipu w wymyśleniu i wynalezieniu, w sądzeniu, w rozumnych dowodów prowadzeniu, w przypodobieniu także do przyimowania oświecenia Boskiego.

N

Tak

Tac to przyczyna jest, że ludzie w poście się kochający, są czuynemi, ostrożnemi, opatrzniemi, dobrej porady, i zdrowego rozładku. Gdzie idzie o nauki, bez trudności celują w tych, do których się udali. Gdzie zaś o modlitwę, o rozmyślanie, o bogomyślność; w tych się oni z wielką łatwością, rokoszą, i smakiem duchownym ćwiczą.

Ukazują to przykładem swoim dawni Oycowie i Pustelnicy, którzy będąc arcywstrzemięźliwemi, zawsze mieli myśl rzeźwą, i całonocy na modlitwie, a Bożkich rzeczy rozmyślaniu trawili, z tak wielką ducha pociechą, że się im zdało, iakoby w Raju przebywali, ani baczili, iako im czas upływał.

Tym oni sposobem do najwyższej świętobliwości, a poufałości z Bogiem, dochodzili, darem proro-

ctwa

ctwa i cudów ozdobił, a na podziw całemu światu wystawieni. Ustawicznie albowiem mając myśl podniesioną w górę, i w Bogu zatopioną; poczytani byli za godnych, żeby się też Bóg wzajem przychylił do nich, przewybornie ich oświecając, (według owych słów Psał. 35. *Przeſtępujcie do niego, a objaśniącie się*) i czyniąc ich tajemnic swoich uczestnikami, a dzieł cudownych sprawcami. Zeby ztąd zrozumiał świat, iak się wielce podobowało Bogu ich życie: a wszyscy się do naśladowania ich i szanowania pobudzali.

Jest wielu bardzo i temi czasy, którzy się tąż samą postu drogą na naywyższy już to mądrości, już cnót Chrześcianskich wierzchołek, silno garną: a z tych niektórzy kłiąg swoich wielością, i wyborną nauką, u wszystkich są w podziwieniu.

Nę

Nikt

Nikt nie dokaże podobnych rzeczy, nie uzbroiwszy się miernością: a jeżeli się o nią uporczywie pokusi, sam się przed czasem zabiie. Nikt bez tey cnoty nie poskromi swoich pasy: nikt nie pozyska pokoju ducha: nikt zabaw tegoż ducha okłołto rzeczy Boskich z łatwością i uciechą odprawiać nie potrafi: nikt do znacznego świątobliwości stopnia dóść nie zdoła.

Wszystkiego tego iakoby filarem i fundamentem jest wstrzeźliwość, iako naucza *Cassianus* w Ks. 5. która jest o obżarstwie w Rozd. 14. i 17. Dla czego Święci wszyscy, którzy wysoką doskonałości Ewangelicznej wieżę wybudować chcieli, od tey cnoty, iak od fundamentu, na którym się całe duchowne budowanie zafadza, poczynali.

## §. XXXIII.

*Popiera się tegoż samego odpowiedaiąc na zarzut.*

**A**ni się tey nauce sprzeciwia to, że się *Wiara* wszystkich cnot innych, a za tym całego budowania duchownego, *fundamentem* nazywa. Wiara bowiem jest wnętrznym i nayprzedniejszym w tey mierze fundamentem, na której wprost inne się zafadzaią cnoty: zaś wstrzeźliwości jest fundamentem zewnętrzny, pośledniejszym, i do pomocy tylko: to jest, ile uprzęza zawady, dla którychby ćwiczenie się w wierze, i zażywanie rozumu, albo przeszkodę miało; albo się trudnym, nieprzyjemnym, i pracowitym stawało: a oraz ile dodae pomocy, przy którejby tegoż rozumu zabawy iafnemi się, łatwemi, i miłemi stawały.

Caty bowiem duchowny postępek zawił od zażywania rozumu, i Wiary, która się osadza na rozumie. Nie możemy się kochać w czym dobrym, albo się wiego miłości pomnażać; ani opak możemy nienawidzić złego, lub wiego nienawisci rósć; jeżeli nam tego niepoda rozum na wzruszenie w nas chuci.

Zaczynamy kto jest z daru Boskiego tak sprawiony w sobie; że Boskie i niebieskie rzeczy zawsze mu w myśli stoją (jakowy dar mieli Apostołowie, i wielu inni Apostołscy Mężowie) ten bez trudności wszystkimi rzeczami ziemskimi wzgardzi, i na wysoki się cnot i zasług podniesie stopień; a za tym świętą bardzo Koronę chwały odniesie w Niebie. Wola bowiem łatwo się zgadza z rozsądkiem rozumu w tym, co iey rozum nie porywezo, i na

raz tylko, ale ułtawicznie a żywo wystawia w oczach.

Z czego wszystkiego znać, że rzeczy, które zabawom rozumu są na przeszkodzie, które ich ciemią, albo trudnemi a pracowitemi czynią: pospolicie bywają przyczyną, że się ani w naukach, ani w powinnościach pobożności, ani w życia świętobliwości, do znakomitego stopnia doskonałości nie dochodzi. Któreymi zaś rzeczami ćwiczenia rozumu stają się łatwe, rześkie, objaśnione, miłe; te człowieka czynią zdolnym, żeby z łatwością i uciechą na duchownych się ćwiczeniach bawił; a do znakomitey tak w mądrości, iak i świętobliwości, dochodził miary.

Kiedy się za tym w mierności wyżywienia znajduje takowa dzielność, że uprzęta to wszystko, cokolwiek uwadze rozumu, albo jest



na przeszkodzie, albo ją zatrudnia, i nieprzyjemną czyni; a opak dodaje wżyskiego tego, czymby się też rozumu uwaga i łatwą stawała i miłą; tedy słusznie wspomniana *Miernosc* wtorym mądrości a duchownego postępku *fundamentem* byź ma nazwana.

Jakowymby zaś ona sposobem dokazywała tego, iawno jest z rzeczy przełożonych już wyżej. Rze czy bowiem, które myślóm głębokim są na przeszkodzie, i trudność im zadają, są te: zbyteczna mózgu wilgoć: tumów i kopciu wielość, mełów mózgowych zapchanie, krwi zbyteczny dostatek; duchów gorącość, ze krwi, lub z cholery pochodząca, wapory cholery, albo przypaloney melancholii, w głowę białe; humor choleryczny, lub melancholiczny, na mózgu osiadły.

Tym wżyskim wadom, kto ich ścisze nie popadł, zagraża drogę dyeta

dyeta trzeźwa, żeoy przystępu nie miały; a kto ich już popadł, ona ie zlekka zwycięża, poprawuie: zażywizy przy tym, ieżeli trzeba, pomocy niektórych lekarstw, osobliwie na początku. Chyba gdyby zle było zażarzałe i nieuleczone: iako się niekiedy przytrafia w melancholii, i ślegmie, kiedy za uprzedzeniem na mózgu oblięda, zaczym stałe szalenstwo następuje.

A nie tylko dyeta uprzęta przeszkody głębokiego myślenia, ale i niektórych nawet do niego dodaje pomocy. Dobrą bowiem sprawu iąc krew, dodaje za tym czystych i dobrze utemperowanych dochów, i przyzwoitego temperamentu mózgowi. Bo i sam tenże temperament mózgu, który się był przez niewstrzeżliwość, albo bardzo rozwilżył, albo oziębł, albo osużył, albo zagrzał, przez dyetę zlekka się na-

naprawie, i do pory umiarkowanej przychodzi.

### § XXXIV.

*Uważa się tego pożytku wielkość.*

Ten wstrzemięźliwości pożytek wysoce bydz ma szacowany. Bo coż może bydz pożądańszego człowiekowi Chrześciantkiemu, o-fobliwie Zakonnikowi, iako w długiej stałości mieć rozum zdrowy, rzezwy, sprawny, i bystry, do wżyskich twoich zabaw? Prócz tego bowiem, że to jest rzecz arcy-miła przez się; wielkie nam nawet, byleśmy chcieli; duchowne przynosz dobro.

Na ten czas bowiem, po długim lat przeszłych doświadczeniu, świat próżność iasniey się poznać, i

W-N-

w umysle tanieć: na ten czas nie-bielkie rzeczy bardziey smakować, a ziemskie w pogardę iść poczynają: na ten czas rzeczy przytyle, które nad nami wiążą, ustawicznie w oczach stoją, żebyśmy się należycie na nie gotowali: na ten czas owa wżyska wiadomość, i doświadczenie, któregośmy od młodych lat aż dorad nabyli, na wielkiej nam jest pomocy, i słodkie iego zbieramy owoce.

W ten czas, za przygaśnieniem w nas namiętności i burzliwości umysłu, z wielką pociechą i łatwością pilnować możemy modlitwy, rozmyślania o rzeczach Boskich, czytania Pisma Świętego i Oyców Świętych, a ustawicznie co pobożnego mieć w myśli: wyrok iaki mów Boskich, obyczajów Oyców Świętych rozważać, Godziny Kapłańskie z pilnością znakomitą od-

ma-

mawiać, Ofiarę Miły Świętey z wielkim utzanowaniem i nabożeństwem oddawać.

Wymówić trudno, iak wielkiey we wszystkich tych ducha zabawach i łatwości i pociechy doznaie trzeźwa starość: iakie czuie rokoszy ducha: a za tym, iak wiele sobie zasług i nadgród tym sposobem pozyskać może.

I tać to przyczyna naybardziej mnie pobudziła, żebym ten Traktat pisał: to iest, żebym ludziom pobożnym, a osobliwie Zakonnym, zalecił tak wielkie dobro, żeby i sami długo a zdrowo żyć, i Bogu z wielką łatwością a radością służyć, i dusze swoje do przyimowania natchnień i oświeceń Boskich przysposobić, i wielkie bardzo uczynków dobrych skarby zebrać sobie mogli.

Prawda, że nie wielkiego szacun-

cunku godne, i nie wiele icst pożyteczne, życie długie; ieżeli światu raczey niż Bogu służy; ieżeli iest w łakomstwie, w pragnieniu próżney czei w rokoszy, ponurzone: otoli ieżeli całe iest oddane Bogu, a ćwiczenia cnot pilnujące, arcywielkiego iest szacunku i pożytku.

Choć tedy wstrzemięźliwość iest tey dzielności, że wszystkim a wszystkim, nie tylko pobożności, ale też i światu służącym, ciało zdrowe i umysł rzęsli sprawuie: z tym wszystkim ci się w niey mają osobliwie kochać, ktorzy pobożności pilnują, a Bogu się iako naybardziej podobać usiłują. Tym ona bowiem i pociechę zbyt wielką w tym ieszcze życiu, i potym arcyobfity zylk w wieczności przynosi.

*Usmierza pobudki ciała.*

§. XXXV.

Piąty pożytek iest, że zapały po-  
żądli-

żądliwości gapi, a pokuty ciała dziwnie uśmierza, wielką tak ciała, iak i duchowi przynosząc ipokojność.

Dobrze powiedział ktoś, że bez \* *Cerery i Bacchusa* krzepnie *Wenera*. Tego lekarstwa przeciwko temu złemu zażywali wizercy, którzykolwiek światobliwośćią iasnieli.

Jakoż, po łasce Boskiej, żadnego skuteczniejszego nie masz: bo wstrzemięźliwość i materją tego złego, i przyczynę wzruszającą, i przyczynę pobudzającą, uprzęta.

Materją zowią dostatek nasienia; przyczynę wzruszającą zowią dostatek zwierzęcego ducha, którym wypędzane bywa nasienie: przyczynę pobudzającą zowią imainacyą cielesnych rzeczy.

Ta imainacya pobudza najpierwey chuć pożądlivą: chuć ta narych-

\* To jest, bez pokarmów i napoiow gapią zapasy ciała.

tychmiast wzrasta duchy do wypędzenia: te wzruszywizy się, przynaglą: i ieżeli woła nie pohamuj, okazują. Zwyciężyć te zapędy, nayprzednieysza iest człowieka Chrześcijańskiego potyczka, ośbliwie w kwitnącym wieku, i przy naturze ieszcze silney.

Wstrzemięźliwość i materją, i przyczynę wzruszającą, uprzęta: bo ieżeli iest nasienia dostatek; sprawuie, że go zlekka ubywa tak co do wielości, iako i co do ognia. Podobnież umnieysza dostatku i gorącości duchów, wstrzymuiąc się od gorących, a odymających potraw; od zażywania wina i mocnego piwa: przynajmniey póki tego potrzeba, żeby się wpadło w karb mierności.

Za umnieyszeniem zaś i utemperowaniem nasienia i duchów, wstrzeczne imainacye same przez się uśłaią:



stałą: albo ich nie trudno zbyć, jeżeli do głowy przydą, (chyba gdyby, za dopuszczeniem Bożkim podawane od czarta były) pochodzą bowiem przez jakąś sympatyę z dyspozycyi ciała, to jest, z dostatku nasienia i duchow. Tak iako inne imainacye, które za naturą humoru w nas przemagającego idą iako się wyżej ukazało.

Czego znakiem jest, że ci, co się w trzeźwości kochają, od imainacyi takowych i pokus pospolicie bywają wolni, a ledwie kiedy z nimi się biedzą.

Co jeżeli przyczynowych podobstwu nie masz, łatwo tego ustrzeże trzeźwość, żeby się nie rodziły; sprawiając, że nie więcej będziesz jadł i pił, niż potrzebne posiłek ciała. Ona bowiem w rzeczach, których zażywa, nie zakłada miary na apetycie arcyzdradliwym;  
ale

ale ją określa rozumem, który tego przestrzega; co i iak wiele, ku zachowaniu ciała, i ku posługóm ducha, jest przyzwoite.

### § XXXVI.

*Czemu apetyt jest zdradliwy:*

**D**la czegożby zaś był zdradliwym apetyt, przyczyna tego jest dwoiaka. Pierwsza, że on nie tylko się napięra tyle, ile potrzeba do zachowania ciała, ale też i tyle, ile służyć może do płodzenia. Z obudwu bowiem tych racyi nadana jest człowiekowi, i zwierzętóm innym, chęć do pokarmu i napoju: to jest, i do zachowania sameyż poiedynczey rzeczy, i do rozplądzenia rodzaju.

Rozum tedy dyktuje tym, co w czystości, i bez lubieżnych pobudek chcą zostawać, że nie powinni  
O ni

ni pozwalać apetytowi, ale mu tylko przez połowę zadość czynić; to jest, ile on wyciąga rzeczy do zachowania ciała należących. Co gdy będzie, nie znajdzie się żaden dostatek nasienia: nie będzie żadnych, albo mało co będzie, pobudek ciała. Nasienie bowiem jest to, co nad wyżywienie zbywa, albo co wyżywieniu ciała nie było potrzebnym.

Gdzie tedy nie więcej bywa brano żywności, niż potrzeba do wyżywienia ciała; tam albo mało co, albo i nic nie zbywa, coby się oddzielało na nasienie.

Druga przyczyna, dla której apetyt zdradza, jest ta, że ón częstoć pragnie, niż potrzebuje ów dwoiaki koniec, to jest, zachowanie własnego ciała, i rozplodzenie natury: a to albo dla złej dyspozycji żołądka, iako bywa w psim

\* głod-

\* głodzie, mienaiyconym apetycie, i kiedy humor melancholiczny na błonkach żołądkowych obliędzie: albo dla łakoci i przypraw pokarmów, które różnaitością swoją, i coraz nowym smakiem, chuc do iedzenia ostrzą.

Dla czego takowey różnaitości, i wytwornych zapraw, wszystkim wstrzemięźliwość a czystość kochającym, ówżem zdrowia swego przestrzegającym, iako naybardziej unikać trzeba, iako pospolicie nauczą Lékarze.

Z tego wszystkiego iasnie się widzieć daie, że trzeźwość a wstrzemięźliwość daleko ma większą moc na poskromienie łubieżności, niż inne udręczenia ciała, włóśienice, biczowania na ziemi legania, ręczne prace.

Te bowiem rzeczy powierzchowne

O2

wnie

\* Tak się ieden rodzaj obżarney choroby zowie.

wnie tylko dręczą ciało, i ikóże dokuczają; a do przyczyny złego, która się wewnątrz tai, nie dobiegają. Zaś wstrzemięźliwość przyczynę samę z wnętrzości samych i z najgłębszych żył wyprowadza, i temperament natury do przyzwolitszego umiarkowania przywraca. Zaczynam tę raić potrzeba takim, co się z tym złym passują.

## § XXXVII.

*Zachwala się wstrzemięźliwość, i wywodzi, że ona nie jest przykra.*

**D**otąd się o wygodach i o pożytkach wstrzemięźliwości mówiło: co wszystko mogłoby się utwierdzić świadectwy Ojów Świętych, ale ja te dla krótkości milam, na jednego tylko Świętego Chryzostoma przestając nauczę. Ten w

\* Ho-

\* *Homiliu 1. o poście pisze tak:*

*Post, jest naśladowaniem Aniołów, dla nas może stać pogardą rzeczy nienieczyszych, szkółą modlitwy, żywonością duszy, wędzidłem uś, uśmierzeniem pożądliwości, iak dobrze widząc, kierzy się w poście kochać: mi, kęzy zapalić, włość poskramia gniew, uspokaja, jale natury, orzeźwia rozum, wyiaśnia. myśl, używa ciała, rozpedza nocne brzydkości, oddala bole głowy, iasne czyni kolory i wyczyszczenia. Miłośnicy postu pięknie ułożonych są iestow, wolnego ięzyka; prostej myśli &c.*

Czytaj tegoż w Homilii 1. na Księgi rodzaju. A podobnych rzeczy wiele czytać możesz u S. Bazylego w Mowie o poście, u S. Ambrożego w Ks. o Eliażu i poście, u S. Cypriana w Mowie o poście, i u innych.

Rzecz, kto, że przykra jest ta  
O3. . . . . dyety

• To jest w Mowie.

dyety odzczędnosc, iako rzecz, która ustawicznym głodem człowieka dęczy: a zatem lepiejby prędko umierać, niż tak przykrym lekarstwem nędzne życie przedłużać, według owego, co ktoś powiedział, nie pozwalając, żeby mu nogę ucięto dla zachowania życia. *Umierać wolę, niż takie bole.*

*Odpowiadam popierwsze.* Jest to wprawdzie na początku rzecz nieco przykra, dla przeciwnego przyuczenia, i rozepchania żołądka: ale ta przykrość ustaie zlekka.

Nie nagle bowiem od wielkiej miary do maluchney przechodzić trzeba, ale zlekka dzien podzielnymuiąc nieco, aż się dojdzie do sprawiedliwej miary, iako często naucza Hippokrates.

Tym bowiem sposobem zlekka i bez przykrości żołądek się ściąga, a  
iedze-

iedzenia chciwość, którą się niegdysz czuło, ustaie.

Kiedy się zaś żołądek w sprawiedliwą i należytą miarę ściągnie; żadney iuż na potym przykrości nie maiz w dyecie trzezwey: bo łczyła owa miarka obfzerności iego i sile wyrownywa.

Czego dowodem iest, że wielóm, śniadanie iadać przyuczonym, ciężko bywa od niego się wstrzymywać na początku Wielkiego postu. Otolu zwolna, za samym przyzwyczajeniem, ciężkość owa ustaie: a wielu owych tak wielki pożytek z tey wstrzemiężliwości czują, że się na zawżę od śniadania powściągać pragną.

Tegoż doznaią wielu w zaniechaniu wieczerzy. A podobnymże sposobem, byle się kto nieco przyuczył, bez trudności wstrzymuie się

od



od niektórych potraw mniej zdrowych; chociaż go niegdyś bardzo do nich apetyt ciągnął. Zaczynam fałszywy to jest zaizur, że dya trzeźwa ustawicznym głodem człowieka dręczy.

*Odpowiadam powtore.* Dajmy to, co w rzeczy samej nie jest, żeby się w takiej dyecie przez długi czas nieco przykrości czuło; przecież uważać trzeba, że się owa maluchna przykreść wielkimi bardzo wygodami i pożytkami nadgradza.

Bo trzeźwa dyeta choroby odpędza: ciało czystym, zdrowym, rzelkim, i od wszelkiego fetoru a sprośności dalekim czyni: życia długość przynosi: pospolite potrawy wdzięcznymi i smakowitemi czyni: sny spokojne i miłe sprawuje: zmysłom czerstwość, pamięci rzezwość, dowcipowi bystrość i iasność, a do przyimowania Boskich  
świa-

światel spotobność daie: poskramia pasyę, odpędza gniew i smutek, lubieżne zapędy łamie. Na ostatek ciało i duzę arcy wielkimi zbogaca dobrami: tak iż iluśnie się matką zdrowia, weselości, mądrości, i wszystkich cnót nazwać może.

### § XXXVIII.

#### *Życia niewstrzemięzliwego szkody.*

**P**rzeciwnym sposobem życie nieporządne, za maluchną i krótką uciechę owę, którą smakowi przynosi, tak wiele szkody nabawia!

Brzuch obciąża, zdrowie zagubia, chorób wiele naprowadza, ciało brzydkim, czuchnącym, nieochędożnym, śległym i odmiotów pełnym czyni, lubieżność zapala, namiętnościom dużę poddaie,  
zmy-

zmyśliów przytępia, pamięć osłabia, dowcip i rozrządek czyni: naostatek myśl do wszystkich iey zabaw, do nauk, do modlitwy, do rozmyślenia, do wszystkich rzeczy wysłkich i zbawiennych, tępą i niepodobną czyni. Zaczynam idzie, że w umiejętności najpiękniejszych rzeczy, w świętobliwości życia, w zasługach uczynków dobrych, mało się postępuje.

A przecie jakież to, i iak wielkie jest dobro, dla którego się to wszystko złe ponosi? Krótka i momentalna obżarstwa roskosz, która w ten czas się tylko czuje, kiedy się pokarm żuje, i połyka; i która nie tylko przez się jest podła, iako z bestyami nam spólna: ale prócz tego nie więcej iak tylko małuchney ciała częstce dogadza, to jest, językowi i ustom.

Dla tey iedyney uciechy, wszystko

śko się owo złe ponosi, a szkody się tak wielkie cierpi. Tey pragnienie całym jest łańcem trudności, którą w trzeźwości czuje. Gdyby bowiem w zażywaniu pokarmu i napoju żadney nie było uciechy, nie byłoby także żadney w powściągnięciu się trudności.

Zadnego innego zysku niewstrzeżliwość nie ma, króm podłej owey a momentalney uciechy smaku. Jakże nędzna, i człowieka niegodna jest rzecz, stawać się iey niewolnikiem, a dla niej tak wielkie przykrości i szkody znosić! Jak się wiele pociunę i żółci za owę kroplę słodczy połykać musi!

### § XXXIX.

#### *Zamknięcie rzeczy.*

Toby pilnie roztrząsnąć i zważyć mieli roztropni ludzie, ośobliwie.

Du-

Duchowni, a Bogu poświęceni, których profesya jest, zabaw ducha pilnować, i na Boskich się rzeczach bawić.

Jeżeli bowiem z pilnością to zważemy, byż nie może, aby nam się upodobać nie miała trzeźwość, i łacną a miłą nie stała: opak zaś niewstrzeźliwość okropną się nam i wyrzeczenia godną nie zdawała. Zawstydzimy się natzey miękkości, podłości, i słabości umysłu, żeśmy się tak obżarstwu na usługi poddali: że okrutnemu nad nami panowaniu jego tak niewolniczym obyczajem posłusznymi jesteśmy: że najpodleyszym a momentalnym jego przyłudom oprzeć się nie możemy.

Co byż brzydszego i sromotniejszego może, iako byż niewolnikiem obżarstwa i brzucha? Co głupszego, iako dla maluchney u-

cie-

ciechy śnaku wyrzekać się wizy-  
stkich ciała i ducha dóbr, które  
nam święta wstrzeźliwość przy-  
nosi: a wystawiać się na ciał wśzy-  
stkim przykrościom i nieszczęśli-  
wosciom, które i ciału, i duchowi,  
niewstrzeźliwość zadaie?

Nieszczęsna doli ludzka! iakżeś wielkiey próżności jest poddana! iakżeś grubemi ciemnościami jest zaślepiona! iakżeś szkaradnym błędóm podległa! kiedy rozumem twoim około zdrowego osądzenia i obrania, próżny dobra uwodzącego pozór iakoby przez sen ludzi.

To o wstrzeźliwości, ile ona jest środkiem i instrumentem najlep-  
szym do zachowania przy zdro-  
wiu ciała, i przy czerstwości umy-  
słu, aż ku długiey starości; a poży-  
skania wielkich bardzo dla oboiey  
części tak doczesnych iako i du-  
chownych pożytków, niech dla  
mnie

mnie dotyczyć będzie przełożyć: co  
wzyskko żeby wielom pożyteczno  
było, Boga usilnie proszę.

Zakonczyć tedy, słowy Błogosła-  
wionego Piotra pobudzając wizer-  
unków do trzeźwości: \* *Bracia trze-  
źwi bądźcie, a czuwajcie; bo przeci-  
wnie wasz diabeł iako lew ryczący krą-  
ży, szukając kogoby pożart; któremu się  
opieracie: mężni w wierze.*

Nie tylko bowiem ku zwyciężu  
niu pokus ciała, które naywiększą  
świata część pokonywają, wie-  
le waży trzeźwość, ale pow-  
szechnie ku wszystkim: ia-  
ko też do wszystkich jest  
cnót pomocna: co z wy-  
prowadzonych aż do  
tąd rzeczy jasno  
widzieć.

## R E I E S T R

Na §§ w Pożytkach Wstrze-  
mieźliwości.

- § 1. Zły zwyczaj troje złego wprowadził  
do Włoch: Podchlebstwo, Luteryą, obżarstwo.  
Na karcie - - - 1.
- § 2. Stanowi Auktor przeciw ostatniej tej wa-  
dzie pisać. - - - 3
- § 3. Powstaie zwawiey przeciw temu zbytowi:  
zaklina, żeby go tak publiczną władzą, iako  
i prywatnym dozorem wykorzenić. - - - 5
- § 4. Dla niewstrzeźliwości zapada Auktor  
w nieuleczone choroby, i w niebezpieczeństwo  
bliskiej śmierci. Upewniana go Lekarze, że  
się tylko dyetą ratować może. - - - 10
- § 5. Chwyta się diety, i zupełne zdrowie od-  
zyskuje. - - - 13
- § 6. Oздrowiawszy, dochodzi doświadczeniem  
iuz rodzi, iuz miary, przyzwoitego wyży-  
wienia. - - - 15
- § 7. Wylicza pożytki wstrzeźliwości swo-  
iej. - - - 17.
- § 8. Toż samo wyprowadza dalej. - - - 22.
- § 9. Przestrzega, że bardzo jest niebezpieczno  
prześcić zachowaną długo miarę wstrzeź-  
liwego życia. - - - 24
- § 10. Dowodzi, że życie wstrzeźliwe nayle-  
pszym jest lekarstwem chorób. - - - 29
- § 11. Dowodzi, że z tym wszystkim Lekarze są  
potrzebni. - - - 33
- § 12. Odpowiada na niektóre trudności. - - - 35
- § 13. Zachwaja i radzi znowu życie porządne,  
Od - - -



- Odpowiada na ostatni zarzut. - 39  
 § 14. Pożytki wstrzemięźliwego życia. 43  
 § 15. Jak miła to jest rzecz *Starość Rzeczu*. 47  
 § 16. Popiera tegoż samego, dowodząc, że czystość przy wstrzemięźliwości starość szacowniejszą jest rzeczą, nad nayfilnieyszą, ale niewstrzemięźliwa młodość. - 57  
 § 17. Zamyka rzecz zachęcaniem do wstrzemięźliwości. - 62

## REIESTR

### Na §§ w Nauce zdrowia.

- § 1. Wstęp do rzeczy. - na kar 72  
 § 2. Ze ta materya od końca Teologowi własnego nie jest daleka. - 78  
 § 3. Co jest życie trzeźwe; i że różnym miara służy. - 81  
 § 4. Jako tey miary dochodzić. - 86  
 § 5. Pierwsza reguła dochodzenia tey miary. - 92  
 § 6. Druga reguła. - 97  
 § 7. Trzecia reguła. - 101  
 § 8. Czwarta reguła. - 102  
 § 9. Zabiega się zarzutóm. - 105  
 § 10. Popiera się tegoż samego daley. - 111  
 § 11. Piąta reguła, i niektóre uwagi względem potraw. - 115  
 § 12. Prowadzi się daley, też uwagi. - 117  
 § 13. Szósta reguła. - 120  
 § 14. Siódma reguła. - 123  
 § 15.

- § 15. Czyli tę miarę trzeba niekiedy odmieniać; i czyli raz na dzień, czyli dwa razy i dać 126  
 § 16. Odpowiada się na zarzut przeciwno ustanowieniu sobie jedney na zawsze miary. 131  
 § 17. Inny sposób zachowania zdrowia. 138  
 § 18. Życia wstrzemięźliwego pożytki: a nayspierw, że od chorób uwalnia. 141  
 § 19. Ze niestrawność jest chorób matka. 146  
 § 20. Popiera się daley tey nauki wywodzi się na czym zawisło zdrowie. - 148  
 § 21. Życie wstrzemięźliwe ubezpiecza nas przeciw powietrznym przyczynom chorób. 153  
 § 22. Toż samo choroby nieleczone lekyszczem czyni. - 155  
 § 23. Toż samo długowieczności obdarza 156  
 § 24. Popiera się tegoż samego z odpowiedziami na niektóre zarzuty. - 162  
 § 25. Uwierdza się toż samo ieszcze daley. - 167  
 § 26. Zemierność życia uwalnia od boleści przy śmierci. - 170.  
 § 27. Ze, taż sama dodaje rzęskości ciału. 173  
 § 28. O pożytkach, które duchowi przynosi zemierność, a nayspierw o żywości zmysłowej. - 174  
 § 29. Poskramia passję. - 179  
 § 30. Dalsza o tym samym nauka. 185  
 § 31. Zachowuje pamięć. - 189  
 § 32. Utrzymuje przy bystrości dowcipu 193  
 § 33. Popiera się tegoż samego, odpowiadając na zarzut. - 197  
 § 34. Uwaga się tego pożytku wielkość. 202  
 § 35. Umierza pobudki ciała. - 205  
 § 36. Czemu apetyt jest zdradliwy. 208

- § 37. Zachwała się wstrzeźliwość, i wywo-  
dzi, że ona nie jest przykra. 212  
§ 38. Życia niewstrzeźliwości szkody. 217  
§ 39. Zamknięcie rzeczy. 219

NA WIEKSZĄ CHWAŁĘ  
BOSKĄ.



APPROBACYE I POCHWAŁY  
ŁACINSKIEY EDYCYI.

*Approbatio Superiorum.*

EGO Guilielmus Veranne-  
man, Provincialis Soc. JE-  
SU in Provincia Flandriae, po-  
testate ad hoc mihi facta à R.  
Admodum P. N. Claudio A-  
quaviva Generali Præposito,  
facultatem concedo, ut *Tra-*  
*ctatus de Sobrietate* à P. Leo-  
nardo Lessio Societatis nostræ  
Theologo concinnatus, & do-  
ctorum Virorum ejusdem So-  
cietatis judicio examinatus &  
approbatus, typis evulgetur.  
In cujus rei fidem has literas  
manu nostra subscriptas, & si-  
Pa gillo

gillo nostro munitas dedimus.  
Lovanii, Annô D. MDCXIII.  
II. Junii.

GUILLIELMUS VERANNEMAN.

---

*Approbatio Censoris.*

**H**i duo libelli, & lectu jucundi, & prælo dignissimi, quibus ad Sanctæ Sobrietatis commendationem haud facile efficaciores invenias.

Guilielmus Fabricius Noviomagus  
Apostolicus & Archiducalis Librorum Censor.

---

*Approbatio C.V. Joannis  
VIRINGI Med. Doctoris  
& Professoris.*

**H**ygiaſticon R.P. Leonardi  
LES-

LESSII, Societatis JESU Theologi, doctum, pium, ac utile. Ad normam enim Medicorum absolutum est & integrum τῷ λόγῳ καὶ τῇ πράξει Vigorem acuit mentis, & ad longævitatē ducit. Amans Reip. & communis boni, quæ ἐκ τῆς κοινῆς αἰδέας recognovit, voluit esse commune. Operā hanc laude dignissimam ego censeo: & quiquis sobrius sine dente ac livore diligenter legerit, ita sentiet, ac velit nolit mecum judicabit.

*Ita Censeo*

Joannes VValterius Viringus  
Medicæ Doctor & Professor.

*Ap*

*Approbatio C.V. Gerardi De  
VILLEERS Med. Doctoris &  
Professoris Ordinarii.*

**D**iligenter legi & expendi  
doctissimum libellum Re-  
verendi Patris LEONARDI  
LESSII, & iudicio, doctrinam  
illo contentam regulis Medi-  
corum consentaneam, & fini  
in quem ab Auctore conscrip-  
tus est, accommodatissimam,  
& propterea Viris Religiosis,  
& officiis mentis deditis utilis-  
simum.

*Gerardus de VILLEERS Medicus:  
Doctor, & Professor Ordinarius.*

---

*Approbatio C. Viri Francisci  
SASSENI Med. Doctoris.*

**C**um morbi omnes, exce-  
ptis

ptis intemperie sine materia,  
instrumentariis quibusdam, &  
(qui pauci sunt) ab inanitione,  
fiant vel à plethora, vel  
à cacochymia; sitque Galeni  
sententia 4. de sanitate tuenda  
cap. 4. victum tenuem opti-  
me sustinere eos, qui humores  
crassos & viscidos in primis  
venis habent (quales Europæi  
fere omnes, maxime Septem-  
rionales, sunt.) Tertio cum,  
eodem Galeno teste, animi mo-  
res sequantur temperamentum  
corporis, ac proinde etiam  
corpore, à supervacuis omni-  
bus excrementis libero, vege-  
tiores sint mentis nostræ ope-  
rationes: non solum sanitati be-  
ne valentium conservandæ, &

vale-



valetudinariorum restaurandæ,  
conferrent hæc præcepta, sed  
(quod potissimum doctissimus  
hic Auctor intendit) sensum,  
judicii, & memoriæ integrita-  
ti usque ad extremam senectu-  
tem maxime conducent.

*Franciscus Sassenus Medicus Do-  
ctor.*

---

IN  
Reverendi Admodum Patris  
LEONARDI LESSII  
Tractatum de Sobrietate.

**V**ITAM quod faciunt beatiorē,  
Affectusq; animæ quietiores,  
Fictus parcior, & sine arte mensa,  
Iste LESSIUS astruit libello,

Tam

Tam vivis rationibus modisque,  
Parum ut sobrius integræq; mentis  
Credi debeat, & gulæ minister,  
Quisquis negligit hunc modum fugandi  
Morborum genus omne, & impotentis  
Compescendi animæ vagos furores,  
An non sylvicolæ prioris ævi  
Hoc victu tenui læviq; sani  
Degerunt placidissimam senectam?  
Quin & LESSIUS ipse per tot annos  
Amictus graviter, nihil parumve,  
Sic vivendo molestiora sentit.  
Accidentia nec remittit unquam  
Ad commune bonum impiger labores  
Tantum cura potest & ars diætæ.

*Franciscus Sassenus Medicus  
Doctor.*

AD

AD R. P.  
LEONARDUM LESSIUM  
DE  
SUO HOC LIBRO.

**C**entum Decembres senibus indulgit DEUS  
Vixisse; multis; rara quæ nunc gratia est.  
Sed copioso tot senum è numero tamen,  
Vix numerus est, mihi crede LESSI, tantulus.  
Quantus fuisse fertur in Nili ostris,  
Centum nitentes qui sine nebulis dies  
Centum per annos integros, aspexerit.  
Quæ causæ sene solem & æstivum æquens  
Aquæ volantis horrox obrubat diem;  
Non illa, LESSI, causa tam grandis mali est;  
Sed venter extra sobriæ vitæ orbitam  
Effusus, appetentiâ immodici cibi,  
Plerumque solem mentibus suam eripit,  
Rationis ipsum crapula obtundens jubar.  
O misera vitæ tam bonæ dispendia!  
Ut præstat ad laudandam amissam vivere,  
Quam pauculis doctisq; LESSI, chartulis  
In arte scriptis explicas Machaonis.

Tum

Tum nempe veram pura mens lucem adspicit,  
Et absque sæce limpido fruitur die;  
Et seu quietam se libris velit abdere,  
Seu magna cœli permeare mania,  
Et se Beatis applicare Mentibus,  
Nulla tenetur illigata compede.  
O grata longi temporis compendia!  
Sic vivere dies mavelim centum, aut minus,  
Quam lustrâ centum tota alia, vel amplius.

*Hermannus Hugo Soc. JESU.*

APPROBACYE I POCHWALY  
TEY POLSKIEY EDYCJI.

**L**egi Librum cui titulus *Nauka Zdrowia*. Qui cum &  
à primis suis Auctoribus sit e-  
leganter conscriptus & à Tra-  
ductore, ita propriè & lauda-  
biliter vernaculo idiomate red-  
ditus, ut Auctorum vivam ex-  
primat imaginem, certumque  
habe-

habeatur propterea legentium  
& voluptati & utilitati servi-  
turum, nihilque in eo contine-  
atur, quod Fidei & bonis mori-  
bus adversetur, imprimi eun-  
dem posse censeo. Datt. Leo-  
poli 25. Febr. 1765.

*Dominicus Sendzimir S. J.  
S. T. D. Prof. Contr.*

**L**ibrum cui titulus: *Nauka  
Zdrowia* ab eximiis Aucto-  
ribus in lucem olim editum,  
nunc è latino in vernaculum i-  
dioma traductum diligenter le-  
gi; qui cum non modo corporis  
verum etiam animæ salutis me-  
deatur, tanquam utilitati legen-  
tium proficuum, Typis impri-  
mendum censeo. Leopoli 26.  
Febr. 1765.

*Joannes Kowalski S. J. S. T. & SS.  
CC. D. Prof. Gen. Stud.*

## LUCAS CANTIUS LASOCKI

*Præpositus Provincialis per  
Minorem Poloniam Soc. JESU.*

**C**um opus, quod inscribitur:  
*Nauka Zdrowia* &c, olim  
à P. *Leonardo Lessio* cum adjun-  
cto Tractatu Cornarii editum,  
nunc Polonico idiomate à P.  
*Francisco Leśniewski* exposi-  
tum, aliquot ejusdem Societa-  
tis Theologi recognoverint, &  
in lucem edi posse probaverint,  
potestate mihi facta ab A.R.P.  
Nostro *Laurentio Ricci* Socie-  
tatis Nostræ Præposito Genera-  
li, facultatem concedo, ut Ty-  
pis mandetur, si iis, ad quos  
per-

pertinet ita videbitur. In cujus  
fidem has literas manu mea  
firmatas, & sigillo munitas de-  
di. Jaroslaviæ Die 26. Xbris  
1764.



LUCAS CANTIUS LASOCKI  
Soc. JESU.

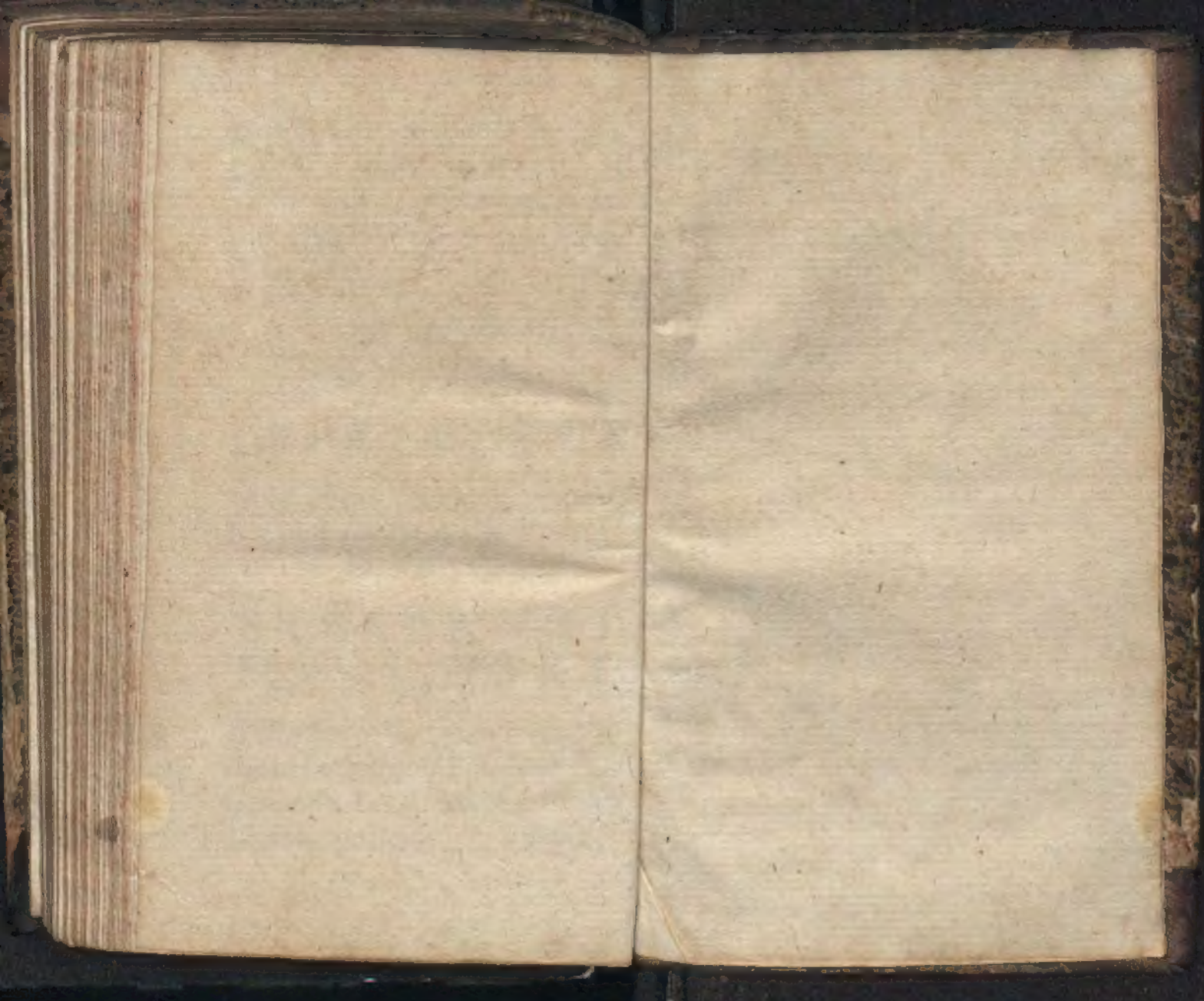
**IMPRIMATUR**

In quorum fidem &c. Datt.  
Leopoli die 27. Februarii An-  
no Domini 1765to.

**STEPHANUS  
MIKULSKI**

Archidiaconus Cathedralis Vi-  
carius in Spiritualibus Officiis  
Generalis Leopoliensis, Custos  
Stanislaopoliens. *mppr.*





R/H.





